

住まいの役立つ情報 エアコンの節電術①

原油価格高騰やウクライナ情勢などの様々な要因を受けて、電気料金の値上がりが続いています。電気代を節約するために、今年はなるべくエアコンを使わずに過ごしたいと思っずしては、真夏にエアコンを全く使わない生活は難しく、何より節電を意識しすぎて熱中症にでもなったら大変です。夏がくる前に、今までの節電方法が正しいかを見直してみましょう!

外気温の高い日中9:00~18:00はつけっぱなしの方が電気代が安い!
 エアコンは室温が設定温度になるまでにもっとも電力を多く消費し、設定温度に達した後(安定運転)は、そこまで多くの電力を必要としません。外気温が高い時間帯(9:00~18:00)は節電のために涼しくなったら停止、暑くなったならまた運転再開とごまかにエアコンの電源のオン/オフを繰り返すと、逆に電気代を上げてしまう要因になります。冷えすぎが気になる場合は、電源のオン/オフで調節するよりも、設定温度を見直してみましょう。

日中のちょっとした外出なら、エアコンはつけっぱなしのほうがお得!このような場合は、つけっぱなしの方が節電になります。
 ●日中、ずと家にいる ●散歩や買い物などで30分~1時間ほど外出
 つけっぱなしにしてしまうのがいい!外出時間の目安は本およそ30分~1時間。1時間以上外出する場合は、消していた方が電気代は安くなります。
夜間18:00~23:00はごまかにオン/オフをした方が電気代が安い!
 夜間(18:00~23:00)は日中にくらべ外気温が低下します。そのため起動から設定温度になるまでの消費電力が日中よりも抑えられるので、ごまかにオン/オフして温度調節をしたほうがトータル的な消費電力を抑えることができます。

- ポイント!**
- 9:00~18:00まではつけっぱなしがお得
 - 18:00~23:00まではオン/オフで調節
 - 日中の外出時
30分~1時間まではつけっぱなしがお得
 - 気温や時間帯によって「つけっぱなし」と「ごまかにオン/オフ」の使い分けを!



GW休業のお知らせ 誠に勝手ながら下記日程を休業とさせていただきます

リフォーム体験館 5/3(水)~5/7(日)
 急なご困りごとが発生した場合は休業期間中もお電話にて相談を承ります!!

ご相談はこちらまで **0120-026-146**
お客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます

unionplus GW中も通常営業致します! 5/3(水)は定休日のため休業

新型コロナウイルス 感染拡大防止対策実施中!!

お客様により安心してご来店いただけますよう、マキノは引き続きマスクを着用してご対応させていただきます。またお客様に感染防止のためにも、ご来店時にはできる限りマスクの着用にご協力ください。

住まいに関するご困り事・心配事...
**まずはお電話でご相談ください!!
 無料で現場調査に伺います!!**

郵便はがき

料金受取人払郵便
 上田局承認
 4065

3 8 6 8 7 6 2

差出有効期間
 2024年3月31日まで
郵便局の定める期日をご覧ください。

お風呂 トイレ キッチン
 洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

51st Anniversary
 Total Reform & Repair Shop
 makino co., since 1972

株式会社 マキノ ■大 社 / 〒386-0034 上田市中之条1268-51
 ■長野営業所 / 〒381-0024 長野市南長池991-8

リフォームのマキノ 検索 <https://makino-reform.com/>

住まいのご困りごと、まずはお電話でご相談ください!!

おフロのリフォーム
0120-026-146

リフォーム体験館
上田店 長野長池店
 ショールーム(休館日)に関する最新情報はHPでもお知らせしています

SUNらいいは捨てずに活用して下さい!!集めるときと使いかたがあります!!
 SUNらいいの封入、発送作業は「社会福祉法人 まるご福祉会」の皆様にご協力をお願いしております。多大なるお力添えにこの場を借りてお礼申し上げます。

2023
5月号
 No.274
 マキノ

Sunらいい

おかげさまでマキノは創業51周年!! 発行 株式会社マキノ SUNらいい企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

ハンバーグキッチン Vol.74

洋食 シリーズ

ワンパンオムバーグ

フライパンいっぱい大きなハンバーグにオムレツをのせたボリューム満点な一品!!

実践!牧野社長が作りました!!

作り方

一材料(2人前)一
 直径18~20cmのフライパン
 生豚ひき肉 400g
 玉ねぎのみじん切り 1/2個
 パン粉 30g
 ナツメ 小さいし3
 コショウ 小さいし3

2個
 小さいし1/4
 大さいし2
 大さいし2
 適量

別ボウルに卵液の材料を入れて混ぜ合わせる。

1 ボウルにハンバーグの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
半肉をたくさん使う方は、料理にハンバーグの材料をすべて入れて、豚の上から肉をのせて混ぜるとOK!

2 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、卵液を入れてかき混ぜながら加熱する。
卵液が固まったら、ハンバーグの材料をのせて、中火で加熱する。

3 焼き色がつけたら裏返し、もう片面にも焼き色をつける。
両面焼き色がつけいたら前火から弱火にし、中に火が通るよう10分程度蒸し焼きにする。
 (ハンバーグが厚い場合は、裏返し時にキッチンペーパーなどを敷く必要もよす。)

先ほど使用したフライパンに手前1/2で用意したハンバーグのタネをすべて入れる。
表面が平らになるよう整えたら中火で焼く。

「五十肩」に悩む!

半世紀も生きていると体のあちこちにケガが出始めて、365日日常生活を強いられるようになってきた。朝目が覚めて昨日まで何ともなかった部分に痛みを感じたりすると、神童!手を合わせた「神様、もっごう以上、痛い箇所を増やさないでください」とお願いして、左肩、右腕の痛みを何とか耐えながら生活を続けてきました。ところが、つい最近、右腕の痛みがひどくなり、日常生活が支えられなくなりました。これは、50歳を過ぎた頃から、徐々に増える「五十肩」の症状です。今日は、この「五十肩」について、その原因や治療法についてお話をしたいと思います。

「五十肩」は、正式名称が「肩関節周囲炎」です。肩の関節を囲む筋肉や腱、滑液膜などが炎症を起こすことで起こります。痛みや腫れ、動きの制限などが特徴です。特に朝起きたときに痛みがひどくなるのが特徴です。原因は不明ですが、加齢による軟骨の減少、肩の使い過ぎ、外傷などが考えられます。

治療法としては、まずは痛みを抑えることが大切です。痛み止めや湿布の貼付、物理療法などが有効です。また、肩の可動性を保つための運動も重要です。ただし、痛みがひどい場合は、医師の診察を受ける必要があります。

「五十肩」は、決して治らない病気ではありません。適切な治療とケアで、痛みを軽減し、日常生活を送ることができます。もしも「五十肩」に悩んでいる場合は、ぜひ一度、専門医の診察を受けましょう。

社長コラム

—お問い合わせ—
 ◎掲載がめお寄せいただきましたご意見・ご感想は「Sunらいい」へ掲載させていただきます。
 一人一稿の掲載の期日については、お問い合わせください。
 ◎広告料、お名前、お電話番号を記載の上お送りください。お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、当社の営業や商品の発送以外の目的では利用いたしません。

