

節約編



こんにちは😊 プロパンガスのエネサンス関東です。

私たちは『ガス会社』ですがおうちのこと全般、みなさまのくらし、住まいの快適づくりなどのお手伝いをさせていただいております。今月号の「eくらし通信」は、節約編です。電気、ガス、水道の節約ポイントやおすすりリフォームをご紹介します。ぜひ、ご覧ください。



リフォームもガスもエネサンスにおまかせください！

快適な住まいづくりのお手伝いを致します。おうちのお困りごとがございましたらご連絡ください。

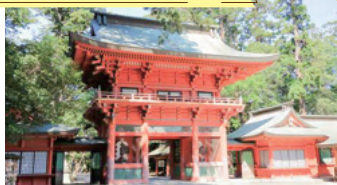


エネさん営業所ぶらり旅

あなたの近くの営業所にも行くかも♪

鹿嶋事業所は、茨城県の東南部に位置し、鹿行地域(鉾田市・行方市・潮来市・鹿嶋市・神栖市)・稲敷市・神崎町・香取市・東庄町・匝瑳市・旭市・銚子市のお客様を担当させて頂いております。2021年12月に、事務所をリニューアルしました！地域の皆様が快適にご利用できるように、お困りごとがあった際はいつでもご連絡ください。

おすすめスポット



鹿嶋市の『鹿島神宮』は、紀元前660年の創建と言われ、国宝や国の重要文化財を数多く有する格式高い御宮です。パワースポットになっており、『鹿島アントラーズ』がシーズン前に祈願する事でも知られております！！私たちも毎年新年に御祈願に伺ってパワーを頂いております！！

おすすめランチ



おすすめのお店をご紹介します！！鹿嶋事業所からも近い、神栖市にある洋食屋さん『フレ・サレ』さんです！ボリュームも凄いです、お味も最高です！！特に私たちのおすすめは、大満足の『ランチセット』です！！是非、一度お試しください！！



外壁塗装のリフォーム

before



担当：草刈

日頃からガス器具やリフォームにてご愛顧頂いておりますお客様から、外壁が痛んでくるとご相談をいただき、ラジカル制御型塗料の外壁塗装をご提案致しました。紫外線や雨風への耐候性もアップできいい外観を保て、思い切った外壁の色も変えたのでイメージも一新されました。

after



お楽しみに！

次回予告

熊谷営業所



食料、トイレトペーパー、ガソリン代…。さまざまなものが値上げされる中少しでも節約するために **できることから始めてみませんか？**



でんきの節約

毎日何気なく使っているエアコンや冷蔵庫ですが、電気代を年間で見てみると決して安くはないことがわかります。古い型の家電を使っている場合は、15年を目安に買い替えた方が電気代の節約になります。家電の中でも冷蔵庫は電気をたくさん使っています。冷蔵庫の消費電力は買い替えで大きく抑えることができます。

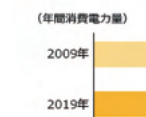
節約ポイント

家電を変える | 冷蔵庫の場合

今の冷蔵庫の消費電力は15年前、10年前の冷蔵庫と比較すると、約半分の電気代節約になります。

大容量タイプの冷蔵庫に買い替えると、消費電力は少なくなるんです！最新家電では「インバーター」「センサー」「エコナビ」などの人工知能が搭載されているため、消費電力を抑えられます。大きな冷蔵庫の方が庫内の温度を保つ断熱性能が高いため、省エネになります。

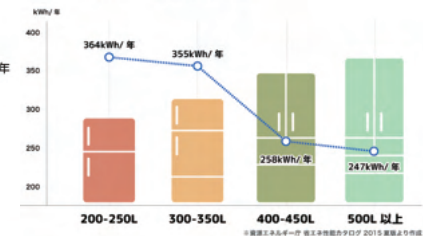
省エネ性能の比較 (401~450Lの例)



※このデータは特定冷蔵庫の年間消費電力を示したものではありません。
※JIS C 5901-3 : 2015による。

出典：一般財団法人 家電開発協会 「2020年度家電スマートライフおすすりBOOK」

冷蔵庫のサイズ別 年間消費電力



※冷蔵庫はエネルギー消費効率(EER)が2015年度より向上

節約ポイント

電力会社を変える

エネサンスで提供しているエネさんでんきに切り替えると、月々の電気代がお得になります！エネさんでんきでは使用量に応じたお得なプランをご用意していますので、ぜひ営業担当者やお近くの事業所までお問い合わせください。

エネさん♡でんき
お試しください！

契約期間
事務手数料
解約違約金

必要なし！

例 4人世帯の場合

契約 30A (従量電灯B)
使用量 220kWh



切替
eネ!プラン1
約1,400円/年

おトク！

※東京電力エナジーパートナー(株)様と比較した場合

さらに ガスセット割で
おトク！
ガス + でんき
月々のガス代 3% OFF



節約につながるリフォーム

遮熱塗装

太陽光の中でも熱に変換されやすい紫外線を反射させ、**室内の温度が上がりすぎないように防いでくれる塗料**です。屋根に塗装するのが効果的です！遮熱性能の高い塗料の明るい色で屋根を塗装すれば**80%以上太陽の光を防ぎます**。屋根表面温度を約15℃、室内温度を最大約5℃低減する効果がある塗料もあります！

節約ポイント

1 屋根から伝わる温度を下げて、室内の温度上昇を抑えることで**冷房費の削減**につながります



玄関ドア

玄関ドアは意外と簡単に変えられます！**壁を壊さず1Dayでのリフォームも可能**です。車のリモコンキーのような便利な鍵で施錠・解錠が出来るドアや、防犯性能が高いドアもありますので是非ご相談ください。

節約ポイント

- 1 採風タイプのドアに取替えると風通しが良くなり室内の温度が上がりすぎずエアコンの負担を軽減します
- 2 日中は光を採り入れて電気を使わなくても明るい玄関に！
- 3 断熱タイプなら暑さ寒さをやわらげ**冷暖房費の節約**につながります



おうちのことなら経験・実績多数のエネサンスへ！お見積は無料です。お気軽にご相談ください。

リフォーム

内装・インテリア・断熱・玄関・外壁塗装・手すり
増改築・庭・カーポート・バリアフリー・サニールーム

お困りごと

水が出ない・水もれ・シロアリ
トイレのつまり・屋根の雨もり

その他

浄水器・ドアホン・宅配ボックス
家具・家電・インテリア・ふすま・畳・障子 …etc

株式会社 エネサンス関東 横浜営業所

神奈川県横浜市神奈川区片倉1-30-4 Tel : 045-491-1155

リフォーム事例を豊富に掲載してます！



エネサンスリフォーム



ガスの節約

ガス代が高くて悩んでいませんか？
毎月の請求に頭を悩ませている人も多いのではないのでしょうか。
そこで、ちょっとしたことでできるガス代の効率的節約方法をいくつかご紹介します！
こちらの方法をぜひお試しください、ガス代を節約しましょう！
ガス代の節約は水道代の節約にもなります。

節約ポイント

お風呂

- ・設定温度を1度下げしてみる。
- ・シャワーを出しっぱなしにしない。
- ・自動運転機能付きの風呂給湯器は、続けて入らないときは一度切る。

- ・水量が少なければお湯にするためのガス使用量も少なくなるので、シャワーヘッドを節水タイプに換える。
- ・保温性能の良い浴槽・風呂ふたにする。

システムバスリフォームがオススメ！

節約ポイント

その他

- ・支払方法を見直し、カードの払いにすることでポイントゲット！！
- ・帰宅時間や、ごはんの有無を連絡するなど、家族で協力する。
- ・節約した分でおいしいものを食べるなど楽しみにつなげる！

節約ポイント

キッチン

- ・たくさんの量を作りすぎない。
- ・メニューを工夫し、高火力の料理や煮込み料理の回数を少し減らす。

- ・洗い物は、お水で洗う。
- ・煮込み料理は圧力鍋や保温調理器具を使うことで予熱利用。保温タオルを巻いて保温しても良い。
- ・タイマーを上手に活用する。沸かしすぎ・煮過ぎNG！

機能充実のキッチンリフォームがオススメ！

楽しんで節約できると続けられるエネ！



ガス代の節約にも

ヘルシーでコスパ良し！簡単アレンジで楽しむ大満足のゆで鶏レシピ

基本のゆで鶏

材料 2人前

- ・鶏胸肉 1枚
- ・ねぎの青い部分 2本
- ・塩 小さじ 1/2
- ・酒 1/4カップ

- 1 鶏肉の両面に塩小さじ1/2をまぶす。
- 2 水2カップ、酒1/4カップねぎの青い部分を入れて中火にかける。沸騰したらアクを取り、5分程ゆでて、鍋にふたをかける。そのまま余熱で1時間程おいて、できあがり！



ソース (万能調味料)

しょうがのオイルソース

材料 2人前

- ・すりおろししょうが 15g
- ・米油 30cc
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

- 1 すべてを混ぜ合わせてできあがり！醤油をナンプラーにするとエスニック風に！！



アレンジ

ゆで鶏を作った時に出る
ゆで汁でもう一度美味しい！！

冷やし鶏だしそうめん

材料 1人前

- ・そうめん 1束
- ・ゆで汁 300cc
- ・ごま油 小さじ1
- ・トッピング
- ・すりおろし生姜 10g
- ・ゆで鶏 適量
- ・白ごま 適量
- ・白髪ねぎ 適量

- 1 そうめんを1分半～2分茹でて、水で良く洗う。
- 2 冷やしたゆで汁にそうめんを入れ、ゆで鶏、白ごま、生姜、白髪ねぎをトッピングして、ごま油を回しかけたらできあがり！

水道の節約

自分が1日にどのくらい水道を使うか知っている方は、意外と少ないのではないのでしょうか？1人あたりが1日に使う水の量の平均は・・・約290リットル！
結構多い量ですね。蛇口をひねれば水が出るのが当たり前になっていますが、それだけたくさん水を使っていることを自覚し、まず『意識的に水を止める』ことから心掛けてみませんか？

節約ポイント

キッチン

- ・食材や食器を洗う時、水を出したままにしない。
- ・油汚れの多い場合は、一度拭き取り、つけ置きしてから洗う。
- ・野菜や乾麺などの茹で物はレンジを使う。野菜はビタミンの損失が少なくなるので体にもうれしい！



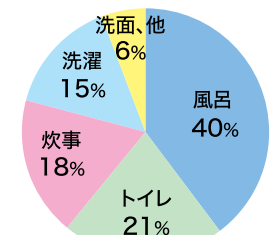
節約ポイント

お風呂

- ・シャワーの水を出したままにしない。
- ・お湯を張り過ぎない。
- ・残り湯を再利用する。



家庭での水の使われ方



出典：東京都水道局 平成27年度一般家庭水使用目的別実態調査

シャワーや洗い物で水をたくさん使っているエネ！



節約ポイント

その他

- ・洗濯の回数を減らし、まとめて洗う。
- ・歯磨きや洗顔の時、水を出したままにしない。
- ・トイレの大小洗浄をきちんと使い分ける。

節約につながるリフォーム



さらに家事ラク！

食器洗い乾燥機

手洗いの場合、必要以上に水を出しっぱなしにしてしまいがちですが、食洗機は決まった量の水しか使用しないので、節水効果は圧倒的に食洗機の勝ち！



ガス代を節約！

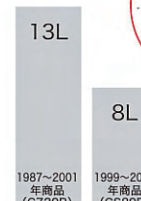
お風呂 高断熱浴槽

浴槽を保温材で包み込み、お湯をあたたく保ちます。4時間経っても、温度低下を2.5℃以内に抑えます。冷めにくいので追いだきの際のガス代の節約になります。

お料理中に便利！

タッチレス水栓

電源工事不要のタイプなら取付簡単！
蛇口に触れずに自動で水を出し止めできるので、出したままにすることがなくなります。汚れた手で触らなくても良いので清潔！



ネオレストAH・RH・DH「壁排水」、レストナールF、レストナールFD、ピュアレストEX・QR・MR、GG・GG-800
参照：TOTO株式会社 | レストルームカタログ 2021.6 P27より



節電にもなります

節水トイレ

最近のトイレは、少ない水でもしっかり洗浄してくれます。毎日普通に使用しているだけで、大きな節水効果があります！



シャワー 節水シャワーヘッド

お湯に空気を取り込んで水量を抑えたシャワーヘッド。手元スイッチ付きなら更に節水になります。お湯の使用量を減らすことは、ガス代の節約にもなっています。

水道とガス両方節約！