



# アストモスガス かわら版

2018年12月号



編集：アストモスリテイリング(株)  
東北カンパニー宮城支店

# プロパンガス節約術

(お客様に喜んでLPガスを使って頂くために！！)

## 平均的なプロパンガス使用量

生活スタイル	平均的な使用量
1人暮らし	3～7m <sup>3</sup>
2人暮らし	7～15m <sup>3</sup>
3人暮らし	13～23m <sup>3</sup>
4人暮らし	15～30m <sup>3</sup>

## ガス消費割合



- ①給湯器は熱効率が良い。⇒通常はいちから沸かす方が節約に繋がる。  
しかし・・・ポイントは**水の温度**。  
水道水と浴槽内の水のどちらが高いかを確認する。
- ②お風呂湯はりには**自動機能(フルオート・オート)**を活用。  
湯はりでうっかり止め忘れ⇒ガスの安全装置(メーター)が働き、ガス・水の無駄が大きい。オート機能を使うと、湯張りのうっかり止め忘れを防げ経済的です。  
又、オート機能が付いていない場合は、オート機能付に買換えることで便利で、快適な入浴をお楽しみいただけます。
- ③浴槽の断熱能力も大きく影響します。断熱効率が水温に大きく影響します。
- ④シャワー派とお風呂派。シャワーの勢い・お風呂の温度もガス使用量に大きく影響⇒平均的なシャワーでの使用湯量10～12ℓ/分⇒13分～16分使うと入浴湯量相当になります。又、入浴温度は少しぬるめにゆっくりが、体に負担をかけず良い睡眠に繋がります。

**まとめ** : お好みと経済性のバランスを見て快適な入浴を。

# 家の中の冷えを防ぎたい！住まいの寒さ対策

家の中が冷える原因とは

その1. すきま風

その2. 直接外気と接する床や壁・窓からの冷気

対策

その1: すきま風を防ぐ工夫

どこからすきま風が入ってくるのかチェック

①ロウソクか線香に火をつけて風を感じるあたりに置いてみる。

風が入ってくれば炎や煙がゆらぐので、すきまが発見できます。

ポイント: 外壁に面したプラグを差していないコンセント、畳(床にすきまが出来、畳を通して風が入ってくる)。

②すきまを塞ぐ。ホームセンターで、さまざまなタイプのすきま用テープ

があるので、最適なものを使用する。又は、防寒ボードをすきまのある場所に立てかけるだけで風を防いでくれる。サッシのすきまなら大きめで厚手のカーテンに冬場だけ取り換えるのも効果的。

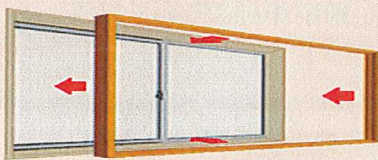
使っていないコンセントは電気店でコンセントキャップがあります。畳からのすきま風は、一旦畳をすべて上げ、床に新聞紙を敷き詰めることで風をシャットアウトできる。

その2: 断熱効果を上げる工夫

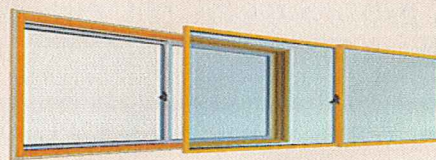
①窓からの冷気には、ホームセンターで窓用の断熱シートがあるのでリビングや子供部屋、お年寄り部屋の窓に貼ると効果的。アルミサッシの場合、サッシ枠用断熱テープの併用が効果的です。(夏のエアコンの効きにも効果あり。)

結露しやすい今の窓に、後付けの内窓を付ける事で1年を通して保温効果が改善できます。

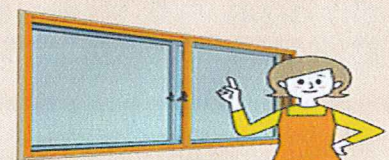
インプラスは今ある窓の内側に取付けるだけ！



① 今ある窓の内側にインプラス用の窓枠を取付けます。



② インプラスのガラス障子を建込みます。



③ 取付け終了。

②床(フローリング)からの冷気には、床用断熱シートが挙げられる。

ホットカーペットの下に断熱シートを敷けば暖房効果がアップ。カーペットやこたつの下にコルクマットを敷くと見た目や断熱に有効です。

## \*\*\*宮城県年末情報\*\*\*



### 2018 SENDAI PAGEANT OF STARLIGHT

杜の都から光の都へ姿を変える仙台の冬の風物詩  
「SENDAI光のページェント」

実施期間 2018年12月14日(金)～31日(月) 18日間

点灯時間 日～木 17:30～22:00

金・土・23日(日・祝)・24日(月・祝)

17:30～23:00

31日(月)17:30～24:00

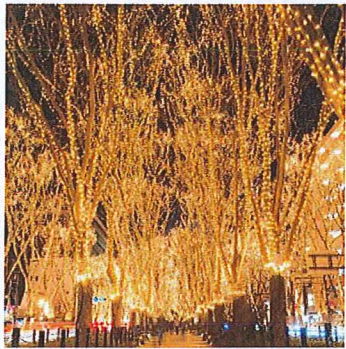
実施区間 定禅寺通(東二番町通～市民会館前)

交通規制 定禅寺通国分町交差点(17:20～20:30)

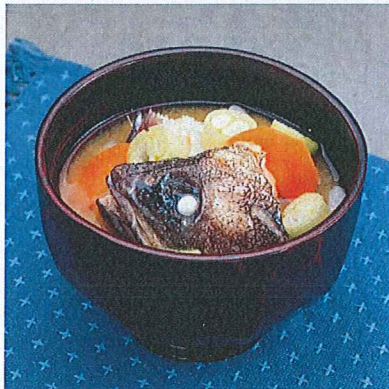
点灯式 12月14日(金)

時間 17:10～17:30(※点灯は17:30～)

会場 せんだいメディアテーク前・緑道



## \*\*\*宮城県の郷土料理\*\*\*



### どんこ汁

体の温まる、寒い冬には欠かせない料理

どんこ汁は東北地方において欠かせない郷土料理のひとつ。冬の寒い時期に旬を迎えると、主に太平洋側の三陸地方で漁獲されるどんこを鍋や汁ものにして食す習慣がある。見た目は良くないが、淡白な食感が特徴的で、脂がダシや野菜に染み渡る。

材料:ドンコ(エゾアイナメ)1尾、大根(いちょう切り)3～4cm、ごぼう(ささがけ)1/3本、人参(ささがけ)1/3本、白菜(ざく切り)1枚、きのこ(ぶなしめじ・まいたけ)適量、長ネギ(斜め切り)1本、豆腐(お好み)、みそ適量、昆布適量、水1ℓ

1. ドンコは肝を残し塩を振ってしばらく置いてから熱湯をかけ霜降りし、冷水にとりきれいにする。肝は包丁で叩いておく。
2. 水を張った鍋に昆布を敷き、ドンコの頭を入れ火にかける。煮だったらアクを取り根菜、きのこを加える。
3. 大根が煮えたらドンコの身、白菜を茎・葉の順で追加。
4. 最後にドンコの肝とみそを加え味を調え長ネギを散らせば完成。