

意識するだけで節約



昨年末ごろより光熱費が上がった、というご家庭が多いと思います。昨今の経済情勢でいろいろなものが値上がりして大変な状況で、すでに対策を取られているご家庭も多いとは思いますが、改めてご家庭でできる水道光熱費の節約術をご紹介します。

水道編

★洗面・手洗い

1分間流しっぱなしの場合約12リットル

洗顔フォーム・ハンドソープで洗っている間は水を止めましょう!!



★歯みがき

30秒間流しっぱなしの場合約6リットル

コップを使ってこまめに蛇口を閉めるようにしましょう!!



★食器洗い

5分間流しっぱなしの場合約60リットル

洗い物をする時、洗う順番も大切! 汚れが少ない物から洗っていくと水の量も洗剤の量も少なく済みます。その間に汚れがひどい物をつけ置くことで汚れが落ちやすくなり、洗い流す時間を短縮! 節水につながります。



★シャワー

3分間流しっぱなしの場合約36リットル

髪の毛・体を洗っている時、こまめにシャワーを止める習慣を!! 節水型のシャワーヘッドもありますよ!



知っている・意識する

これだけで全然違います。1か月続けてみると請求金額の違いが出てくるかも(^_^) ちりも積もれば・・・

※13ミリメートルの胴長水栓で水圧0.1メガパスカル、ハンドル開度が90度の場合、1分間に約12リットルの水が流れます。

国内最大級の展示会に行ってきました!!



2月28日～3月3日に東京ビックサイトで開催された【JAPANSHP2023 建築・建材展】に参加してきました。国内有数の大手企業が立ち並ぶブースと世界各国から参加されている来場者の多さに圧倒されながら、私たちも日本の技術を肌で感じてきました。普段は触れられない環境で学んだことを、皆さまにも提供・サービスしていけるように今後もこのような機会に触れ、日々勉強していきたいと思っています。



最近

よく耳にするWord「回カボ」ってなに?

「おいしく・楽しく適正糖質」

極端な糖質制限ではなく健康を目指した“ゆるやかな糖質制限食”のこと。糖質を摂り過ぎると・・・肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。しかし、生命維持に必要な栄養素でエネルギー源なので、不足すると筋肉量が減少して基礎代謝を低下させる原因にもなるそうです。



そこで 低糖質お菓子 を作ってみました♪～しっとりリチョコおからマフィン～



だからおいしく 適正糖質 (^^)♪