

**KAJI
TAKU**
家事の宅配

カジタクオススメサービスのご紹介

エアコンクリーニング



イヤなニオイ

効きが悪い

アレルギー

電気代が高い

それ、エアコンの汚れが原因かも。

クリーニングすると…

効きの良さ※

冷却
効果 **4.2℃**改善

省エネ効果※

消費
電力 **約30%**改善

※資料提供株式会社メイプルバイオラボラトリーズ「エアコン清掃前後における消費電力差及室内落下菌数びの検証」

クリーニング料金

定価 **14,520円** (税込)

※お掃除機能付きエアコンは価格が異なります。

エネライフでご注文いただくと

10% OFF で **13,068円** (税込)

ご注文はエネライフまでお電話ください。

株式会社エネライフ



エコロジー
エコノミー
エネライフ!



西部支社 ☎042 (461) 6480	神奈川支社 ☎046 (261) 4530	君津CS ☎0439 (52) 2943
八王子CS ☎042 (680) 9995	秦野CS ☎0463 (83) 2611	茨城支社 ☎029 (282) 1234
埼玉支社 ☎048 (442) 8207	千葉支社 ☎043 (382) 5300	高萩CS ☎0293 (23) 2378
桶川CS ☎048 (615) 6400	つくばCS ☎029 (817) 4760	東部支社 ☎03 (3802) 8371
群馬支社 ☎027 (224) 0211	南房総半沢支社 ☎04 (7092) 0782	栃木支社 ☎028 (643) 5770

発行元

株式会社エネライフ 編集責任者:販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2024年5月20日発行 (60)

エネライフ

【特集】

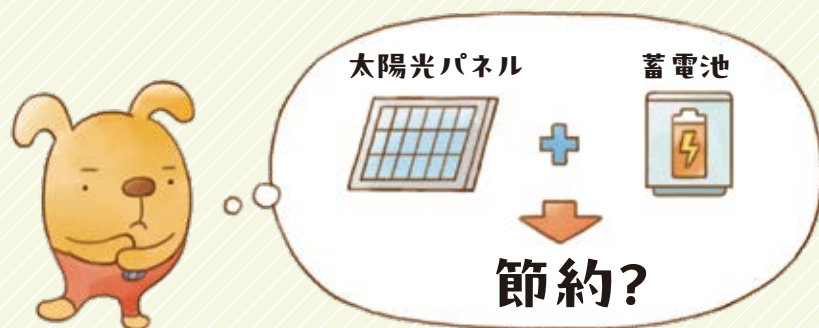
エネライフのリフォーム



おすすめリフォーム
01

「太陽光発電+蓄電池」で 電気代を節約💡だワン!

昨今の物価高により、毎月の電気代に頭を悩ますご家庭も多いのではないのでしょうか？
そこでおすすめしたいのが、「太陽光発電」+「蓄電池」の設置です。



つくって、ためて、使う「自家消費」がオトク

太陽の光をそのままエネルギーに変えて発電してくれる、便利な「太陽光発電（ソーラーパネル）」。
しかし多くのご家庭では、太陽が出ている時間帯は出かけているため電気使用量が少なく、逆に太陽が出ていない朝や夜などに電気使用量が増える傾向にあります。

そこでおすすめなのが、日中につくった電気をためる「蓄電池」。「太陽光発電」+「蓄電池」のセットなら、発電した電気をいつでもムダなく自宅で使えるので（自家消費）、とってもオトクです。

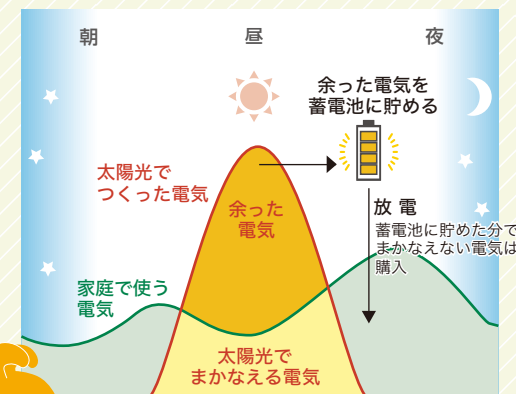


電気をためられる
なんて便利だワン!



どうして電気代の節約が見込めるの？

自宅の太陽光発電で、余った電力を固定価格（10年間）で買い取る「固定価格買取制度（FIT）」。
以前は電気料金単価より売電価格の方が高かったのですが、近年は電気料金単価が高騰するのに対し、売電価格が下がっています。
そのため、売電せずにそのまま自宅で使用したり、蓄電池にためて夜間などに使用する「自家消費」をすることで、電気代の節約につながります。



「売る」より「ためて使う」がおトクだワン!



無料シミュレーションで試してみよう!

電気を使う時間帯などによって、どのくらい節約できるかが変わります。エネライフでは、あなたの家の節約見込みを「メーカーシミュレーション」をもとに無料診断いたします。



メーカーシミュレーション（例）

さらに、こんなメリットも!

「非常時の電源」にも使えます!

災害時に停電しても、太陽光パネルと蓄電池が正常に作動すれば一定の時間は自宅で電気を利用できます。太陽が出ている時間帯であれば「発電した電気をそのまま利用」でき、夜間であれば「蓄電池にためた電気を使用」することが可能です。



おすすめリフォーム
02

「内窓」をつければ 一年中快適だワン!

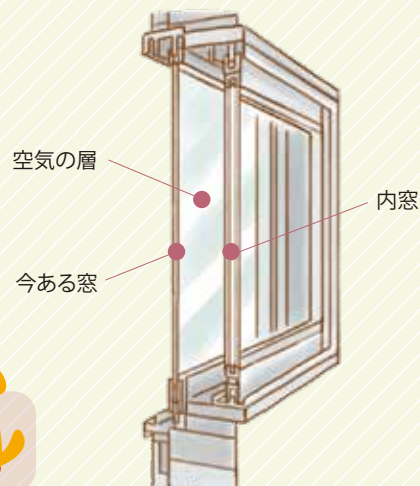
家屋の気密性や近年の異常気象などから、最近よく耳にするのが「夏も冬もエアコンが効きづらい…」との声。そんなご家庭におすすめしたいのが「内窓」の設置です。

内窓にすれば…



断熱効果のワケは「空気層」にあり!

羽毛布団やダウンジャケットのように、モノとモノの間に空気をはさむと熱が伝わりにくくなり「断熱効果」が生まれます。これと同じ原理で、今ある窓に内窓を取りつけて二重窓にすることで、外窓と内窓の間に「空気層」ができ、冷暖房の効率を高めることができるのです。



1窓あたりの工事は約60分だから
すぐ付けられるワン!



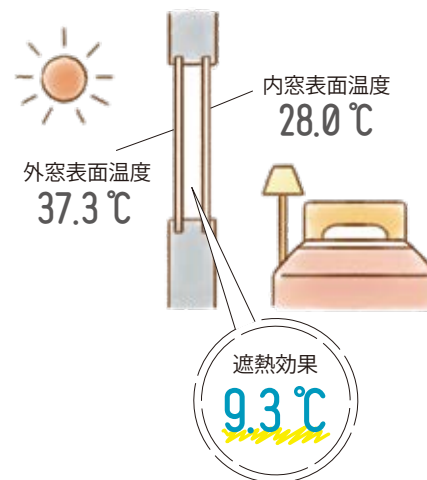
冷暖房の効率があがって、夏は涼しく、冬はあたたかく

内窓を取り付けることで、どこまで冷暖房の効率がかわるのでしょうか?
自宅に内窓を取り付けたMさま宅での実例を見てみましょう。

夏

「内窓」で、 冷房の効率がUP!

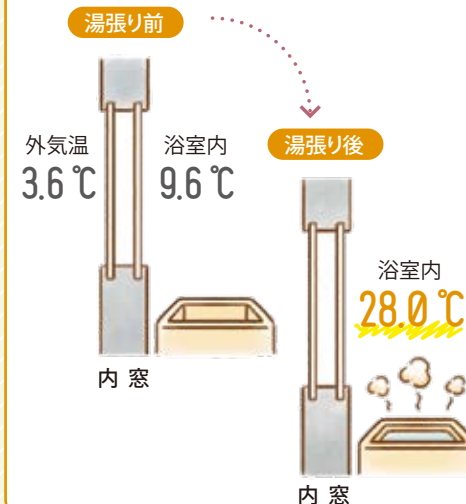
熱がこもりやすい2階南側の寝室。内窓設置後に真夏の窓の表面温度を測ったところ、外窓と内窓では大きな差（遮熱効果）がありました。



冬

「内窓」で、 浴室内がぽかぽか!

室内温度差が原因のヒートショックなども気になる真冬の浴室。内窓設置後、湯張り前と湯張り後に浴室の温度を測ったところ、大きな差がありました。



*各ご家庭の諸条件により温度幅は異なります。
*株式会社エネライフ調べ



内窓があれば
一年中快適だワン!

さらに、こんなメリットも!

「結露の軽減」や「防音効果」も!

◎カビ・ダニの発生原因にもなる結露は、内窓で断熱化することで軽減できます。

◎音の出入り口でもある窓の気密性を高めることで、防音効果が得られます。

うれしび 夏

中華麺でつくる 「夏麺」



WEBレシピ

steamed
noodles



教えてくれた人



松田みやこ(まつだ みやこ)
管理栄養士/フードコーディネーター。ワ
ンオペ、ワママの子育てを応援する手帳
でヘルシーなごはんとおやつレシピを多数
考案し、SNSで発信中。



市販の中華麺(焼きそば用/ラーメン用)を使った
手軽なアレンジレシピをご紹介します。

休日のランチにおすすめ

さば味噌煮缶でジャージャー麺

1人分: 594kcal 調理時間: 約15分

材料	中華麺(焼きそば用/蒸し)	2玉
2人分	さば缶(味噌煮)	1缶(150g)
	生しいたけ	3個
	にんじん	1/3本(50g)
	長ねぎ	1/2本
	ごま油(ソース用)	大さじ1/2

水	200ml	しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ2	砂糖	少々
テンメンジャン	大さじ1	片栗粉	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1	ごま油(焼きそば用)	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1	きゅうり	1/2本(50g)
おろししょうが	小さじ1	トマト	1/2個(100g)
		白髪ねぎ	適量

作り方

- 生しいたけ、にんじん、長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1/2を入れて中火で熱し、①の具材を入れて炒める。野菜がしんなりしたらさば缶(味噌煮)を汁ごと加え、ヘラでさばの塊をほぐす。Aを加え、7~8分煮る。
- 汁気が半分ほどになったら、しょうゆ、砂糖を加えて味を調える。同量の水で溶いた片栗粉を回し入れて再度沸騰させ、とろみがついたら火を止めて、バットやボウルに移す。
- 洗ったフライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、電子レンジで温めた中華麺(焼きそば用)を加えて焼き色がつくまで炒める。
- 麺を器に盛り、上から③のソースをかけ、せん切りにしたきゅうり、角切りにしたトマト、白髪ねぎを添える。



ポイント

焼きそば用の中華麺は、焼く前に電子レンジ(600W)で1分加熱する。袋のまま1カ所穴を開けて加熱してもOK。



ゆで時間なしでパパッと作れる

焼きそばナポリタン風

材料 2人分

1人分: 471kcal 調理時間: 約15分

中華麺(焼きそば用/蒸し)	2玉
ウイナーソーセージ	3本
玉ねぎ(中)	1/2個(100g)
ピーマン	1個
キャベツ	1枚(50g)
オリーブオイル	大さじ1

A	ケチャップ	大さじ5
	中濃ソース	大さじ1/2
	塩、こしょう	各少々
	パセリ(みじん切り)	適宜
	粉チーズ	適宜

作り方

- ウイナーソーセージは斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて細切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ソーセージ、玉ねぎ、ピーマン、キャベツを順に入れて炒める。



- 野菜がしんなりしたら、電子レンジ(600W)で1分加熱した中華麺(焼きそば用)を加え、Aで味付けし、塩、こしょうで味を調える。
- 器に盛り、お好みでパセリ、粉チーズをかける。

ポイント

麺はお好みで太めのものを使えば、モチモチとした昔ながらのナポリタン風の食感が味わえる。



麺にからむねばとろのつけだれ

ねばとろつゆの ざるラーメン

材料 2人分

1人分: 413kcal 調理時間: 約10分

中華麺(ラーメン用/生)	2玉	
ひきわり納豆	1パック	
オクラ	3本	
長芋	3cm(約100g)	
A	水	100ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	50ml
	ごま油	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/2
いりごま(白)	適量	
刻みのり	適量	

(下準備) 材料のAをボウルに入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。

作り方

- オクラはガクをむき取り、へたの固い部分を切り落とす。まな板の上のせ、塩(分量外)を全体にまぶして板ずりをする。鍋に湯を沸かしてオクラを入れ、1分ゆでたらざるにあげ、粗熱が取れたら輪切りにする。長芋は皮をむいてすりおろす。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺(ラーメン用)を入れて袋の表示時間通りにゆでる。ざるにあげ、冷水をかけて水けをよく切り、器に盛る。



- 冷やしておいたAを別の器に注ぎ、いりごま(白)をふる。ひきわり納豆、オクラ、長芋は別皿に盛る。
- ②の麺の上に刻みのりをのせ、③のつゆに具材を入れていただく。

ポイント

オクラは板ずりすることで表面のうぶ毛が取れ、仕上がり色がきれいにできる。



まるで本物みたい！？

紙粘土のアイスクリーム

「美味しそう〜♪」と思わず手に取ってしまいそうなアイスクリーム。実はこれ、さまざまな色の紙粘土で作ったフェイクのアイスです。紙コップに入れて、お子さんと一緒にアイスクリーム屋さんごっこを楽しむのもおすすめです。

材 料

- 紙粘土（軽いタイプがおすすめ）
- おもちゃのディッシャー
- 歯ブラシ
- アイスカップや紙コップ

作 り 方

1 白い紙粘土をベースに、他の色をちぎって混ぜながら好きな色を作る。

2 ディッシャーの中に詰める。はみ出るくらい入れてギュッと押し込む。

3 ディッシャーから外す。

4 アイスの質感を出すため、歯ブラシで紙粘土の表面をこする。

5 トッピングなどを散らし、紙コップにのせれば完成！

ハートのチョコ風などいろいろ楽しめます！

- ★ ディッシャーの左右外側を押し、粘土との間に隙間を作ると取り出しやすい。隙間に爪楊枝を入れてもOK。
- ★ アイスの質感を出すときは歯ブラシでこすったり押し付けたりして、デコボコが出るようにする。
- ★ チョコ色（茶色）は、赤＋青＋黄色を混ぜて作る。
- ★ イチゴアイスはクリーム色、濃いピンク、薄いピンクを重ねて入れる。

貝賀あゆみ（かいが あゆみ）

フォトスタイリスト。WEB、雑誌、新聞、ラジオ、フリーマガジン等で、日々の暮らしが楽しくなるような、暮らしのアイデアを発信中。子どもと楽しむ季節の行事やクラフトなどのアイデアも紹介している。



抽選で
25名様に

〈読者限定〉のプレゼント！

アンケートにお答えいただいた方に抽選でステキなプレゼント

貝印 ミニカーブキッチンバサミ

野菜や厚みのある肉、加熱した食材まであらゆる食材をカットするまな板いらずのキッチンバサミ。カーブのついた刃先が、食材を逃がすことなくしっかりカットします。手際のよい調理を手助けし、日々のキッチンライフを楽しくするツールです。

< 本体サイズ > 230×100×10mm < 重 量 > 106g
< 材 質 > 刃：ステンレス刃物鋼（樹脂塗装加工）
ハンドル：エラストマー樹脂（耐熱温度100℃）

応募方法 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2024年8月30日（金）までにお送りください（当日消印有効）。なお当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

エネライフ 2024 夏 読者アンケート

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります！

防災についてお聞きします。

● LPガスが災害に強いことをご存じですか？

☐ 知っていた ☐ 知らなかった

● 準備している防災対策はありますか？

☐ 防災バッグ ☐ ローリングストック（食料品の備蓄）
☐ カセットガス製品 ☐ 太陽光発電＋蓄電池（非常用電源）
☐ その他（ ）

● 関心のある防災対策はありますか？

☐ 防災バッグ ☐ ローリングストック（食料品の備蓄）
☐ カセットガス製品 ☐ 太陽光発電＋蓄電池（非常用電源）
☐ その他（ ）

募集 特集して欲しいテーマ、LPガスに関する疑問があれば、自由にご記入ください。

ベネッセ

ご協力ありがとうございました。お客さまにご提供いただいた個人情報、プレゼント賞品の発送、リフォーム・商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント

貝印 ミニカーブキッチンバサミ ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切

2024

8/30（金）

当日消印有効



暮らしの「疑問」、解決します！ エナライフ調査室

ご依頼



LPガスと都市ガスって
なにがどう違うんですか？

(神奈川県・29才)

都市ガスの約2.2倍の熱量を持ち、 災害に強いのがLPガスです。



LPガスと都市ガス。同じガスとはいえ、成分も違えば特性や供給方法も異なります。それぞれ一長一短があり一概にどちらがよいとは言えませんが、LPガスならではの最大のメリットは「災害に強い」ことだと言えます。

●成分の違い

LPガス

プロパンを主成分に、ブタン、プロピレンなどが含まれる。

都市ガス

メタンを主成分に、エタン、プロパンなどが含まれる。

●特性の違い

LPガス

空気より重い。
熱量は1m³あたり約24,000kcal。

都市ガス

空気より軽い。
熱量は1m³あたり約11,000kcal
(13Aの場合)。

●供給方法の違い

LPガス

ボンベによる個別供給。
異常があれば即修理
できるため、災害時も
復旧が早い。

都市ガス

地中配管による集団供給。
配管が長いので、
安全確認に時間がかかる。

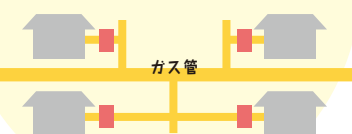


熱量の大きいLPガスは
中華料理にピッタリ！

LPガス 個別供給



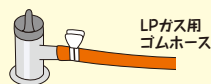
都市ガス 配管による集団供給



ガスコンロやホースは「LPガス専用」を！

*ガスコンロは必ず「LPガス専用」をお使いください。都市ガス用は使用できません。

*LPガス用のゴムホースは「オレンジ色」です。
ブルーやベージュは都市ガス用です。



ガスとIH、 どっちが安心？

くらべてみよう！

知っておきたいガスのこと

IHクッキングヒーター

- 鍋のない状態で時間がたつと通電ストップ！
(ナベなし自動OFF)
- 空だきで鍋の温度が上がりすぎると通電ストップ！
(空だき自動OFF)
- 切り忘れても一定時間で通電ストップ！
(切り忘れ防止)
- その他にも安心な機能がいろいろ！



いざというときは自動でストップ！ 安全機能はどちらも充実

「火がないから安心」をうたうIHクッキングヒーター、「炎を使うからこそ安全に」を追求したSiセンサーコンロ。ともに「異常」を見張るセンサーを備え、安全機能は盛りだくさんでハイレベルです。

Siセンサーコンロ

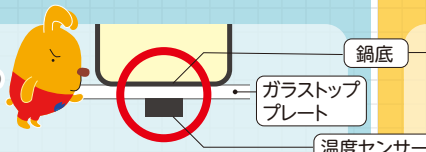
- 万が一火が消えたらガスをストップ！
(立ち消え安全装置)
- 油の温度が250℃になると自動消火！
(調理油過熱防止装置)
- 火を消し忘れても一定時間で自動消火！
(コンロ・グリル消し忘れタイマー)
- その他にも安心な機能がいろいろ！

でも……見張り役の「センサー」にはちがいがありました！



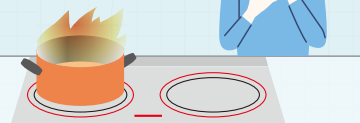
ガラス1枚を隔てた 間接検知

IHは鍋とセンサーの間にガラスがあるワン！



急な温度変化を検知するには不利。

少ない油での天ぷらは検知が間に合わず発火する場合も？！



取扱説明書では油の量は必ず規定量で使うよう呼びかけています。

安全とはいっても
使用上の注意は必要です！

鍋底に触れている 直接検知

鍋とセンサーが直接触れているワン！



微妙な温度変化も敏感に検知。

安全機能がすばやく反応！



鍋底を直接見張るので、万が一の時に頼りになります！

火に対する注意さえあれば
安心して使えます！

