

ちょっとした工夫でこんなにホットに!

特集

この冬のおすすめエコライフ

家庭でできる
節電・省エネ術

夏場(7~9月)に家庭で使われる光熱・水道費は約2万円。
それに対し、冬場(1~3月)は約3万円にもなります。※総務省家計調査より
冬場の節電や省エネに取り組めば、家計も温かくなりますよ。
家庭でできる簡単な節電・省エネ術の一部をご紹介します。

冷蔵庫

1,360円
お得!

1年中動き続けている冷蔵庫。
実は、家庭の中で最も多く電力が使われています。冷蔵庫の設定温度を夏と同じ設定していませんか?
気温が低くなる冬は、**設定温度を弱め**ましょう。



設定温度を「強」→「中」にすると、
年間で電氣**61.72kwh**
(CO2 21.6kg)の省エネ



電気こたつ・電気カーペット

電気こたつやカーペットが恋しい季節。利用する際には、ちょっとしたひと工夫で省エネに。断熱マットを敷くと熱が床に逃げず効果的。また、設定温度を変える前に着るものを工夫しましょう。



出典「家庭の省エネ徹底ガイド」(2013年) 資源エネルギー庁

暖房

1,170円
お得!

室温**20℃**を目安にしましょう。
暖房利用時には、床まで届く長い厚手のカーテンを使用すると、窓から熱が逃げるのを抑えて効果的。でも、定期的な換気は忘れずに。



エアコンの設定温度を**1度**下げると、
年間で電氣**53.08kwh**
(CO2 18.6kg)の省エネ



お風呂

5,270円
お得!

冬はお風呂の温度が早く下がってしまいます。追い炊きを毎日すると、ガス代もかさみます。お風呂を入れたら、温かいうちにできるだけ続けて入りましょう。



1日1回の追い炊きをやめると、
年間でガス**38.2m3**
(CO2 87kg)の省エネ



地産地食でエコライフ

松平のしいたけ「木の娘」が春先から旬を迎えます。



JAあいち豊田
松平営農センター長
宇野さんにお話を伺いました。

地産で採れる農産物は、輸送にかかるエネルギーも少なく、とてもエコ。鮮度も良くおいしい食材です。ぜひ地元の農産物を優先的に食べてください。



①おいしいしいたけの選び方は?

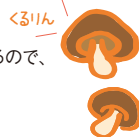
A カサが巻いているものがオススメ。他県で栽培されたものは輸送に時間がかかるので、その間にカサが開いてしまいます。地元で生産されたものを選ぶことで、おいしいしいたけを食べることができます。

②調理する時のちょっとひと工夫

A 調理前に少し天日に当てることで、栄養素やうまみ成分が増します。しいたけは免疫力を高める効果があり、とてもヘルシーな食材です。

③しいたけを保存する際の方法は?

A たくさん買って使いきれなかった場合は、冷凍保存がオススメ。冷凍することで、しいたけの細胞が壊れ、調理した際に栄養素や味が溶け出しやすくなります。また、冷凍ですので長期保存もOK。



エコファミリーカードを使って、
お得に冬を過ごそう!

利用期間

平成27年12月1日(火)
~平成28年2月29日(月)



豊田にも魅力的な温泉や施設はあるものの、身近過ぎて利用したことがない人も多いのでは?以下の施設では、エコファミリーカード提示でお得な特典が受けられます。この機会にお得に利用して、地元の魅力を再発見しよう。



フォレストヒルズ スポーツクラブ

(住所) 豊田市岩倉町
一本松1-1
電話 58-3515

- 1. アスレチックジム…………… 1,200円 ▶ **1,030円**
 - 2. 室内プール…………… 1,200円 ▶ **1,030円**
 - 3. アスレチックジム&室内プール …… 1,600円 ▶ **1,500円**
- ※カード1枚につき、4名様まで。クアハウスのみのご利用不可
他の割引券との併用不可



豊田ほっとかん
(住所) 豊田市本新町7-48-6
電話 36-3000

水着購入時**10%OFF**



名鉄トヨタホテル

(住所) 豊田市喜多町1-140
電話 35-6611

6歳以上小学生及び1歳未満の飲食代全 **10%OFF**
※カード1枚につき、5名様まで(他の割引との併用不可)
一部の企画商品は割引対象外



メンズサウナプラザ(男性限定)

(住所) 豊田市栄栄町1-88(プラザホテル豊田内)
電話 29-1811

入館料 2,300円 ▶ **1,300円**(深夜料金は除く)
※カード1枚につき、5名様まで



ホテル松風

(住所) 豊田市緑ヶ丘5-10-1
電話 28-2797

日帰り入浴料 500円 ▶ **400円**
※カード1枚につき、1名様まで



寿楽荘

(住所) 豊田市平畑町東田722
電話 65-3611

施設利用時 **ソフトドリンク1本サービス**
※カード1枚につき、1本。1日1回限り有効



紫翠閣とうふや

(住所) 豊田市荻戸町囃7
電話 68-2331

日帰り入浴(通常1,000円) **半額**
※カード1枚につき、1グループ対象



どんぐりの湯

(住所) 豊田市武節町針原22-1
電話 82-3135

入浴料
大人 600円 ▶ **500円** 小人 300円 ▶ **250円**
※カード1枚につき、5名様まで。17時以降は適応外



青柳亭

(住所) 豊田市稲武町小井沢45番地
電話 82-2240

宿泊料 **10%OFF**

※定休日や詳細な利用方法については、各施設にご確認ください。

きのこ丼

■ 材料(4人分)

生しいたけ 100g、玉ねぎ 1個、
本しめじ 100g、人参 小1/2本、
長いも 100g、みつば 少々
だし汁 1/2カップ、酒 大さじ2、
しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ2、
砂糖 小さじ1

■ 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、椎茸は石づきを取りざむ。本しめじは石づきを取り、株分けする。
- ② 材料を鍋に入れ、「A」を入れ煮る。
- ③ ご飯の上に盛り付け、すった長芋のをせ、みつばをのせる。



♪オススメ! しいたけバーガー
肉厚で歯ごたえの良いしいたけを十分に味わうことができます。



JAあいち豊田 グリーンセンター松平店
豊田市松平志賀町丸山5-1
営業時間: 9:00~18:00
定休日: 毎週月曜日

このおいしい“しいたけ”は
とよたエコポイントで交換できます!

2月に届く「とよた地産地食の贈り物」は松平産生しいたけ600g **2,500ポイント**で交換できます。

申込方法 14ページの交換メニューをご覧ください。

