パイオニア通信 Vol.131

2023年 5月号

パイオニアコミュニティーがお届けする
月に１回のお役立ちニュース

パイオニアコミュニティーの
家事代行サービス
暮らしの中のお困り事もお任せ下さい

トピックス　光熱費の節約

大幅に値上がりした光熱費の節約は、家計改善効果がとても大きいです。10年超の使用を目安に省エネ型家電へ買い替えの検討をすると共に、まずは自宅のココをチェックしてみてください。

エアコン

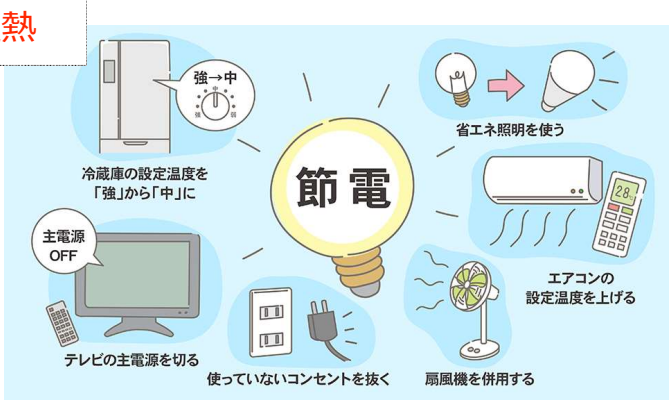
- まめなフィルター清掃で効率アップ
- 1時間以内の外出なら消さずに連続運転
- 窓はカーテン等で遮熱

照明

- 電球はLEDに交換
- 消灯の習慣を徹底
- センサー付きに交換も

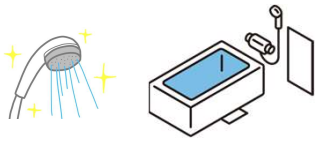
キッチン

- 野菜はレンジで下処理（節ガス）
- いいフライパンは中火で十分
- 湯は少量なら電気＆魔法瓶で
- 炊事用の湯は30度程度で十分
- 過剰な洗剤の利用はすすぎで水のムダ



風呂

- 節水ヘッドへ交換
- アルミシートを湯の上に置き保温
- 家族は次々と入り追い炊きをなくす



テレビ

- 明るさ設定を暗くする
- 新型は25%の節電

冷蔵庫

- 詰め込みすぎは冷却効率が悪化
- 冷凍庫は隙間なく詰める方が省エネ

ダイヤモンドZAi5月号より

ちょっと紹介　食中毒にご用心！

公園で食べるお弁当やバーベキューなどは楽しみの一つですが、取り扱いを間違えると、食中毒の危険があります。

菌をつけない

どんな食材でも、そのままでは食中毒を引き起こす可能性があります。菌やウイルスを食品に「つけない」ために、調理や食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。

菌を増やさない

食中毒菌の多くは10℃～50℃で増殖するため、要冷蔵品や調理済み食品を温かいところで長時間放置するのはやめましょう。

菌をやっつける

食中毒菌などは熱に弱いため、多くは加熱することで「やっつける」ことができます。表面だけでなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。

彩の国だより　4月号より

株式会社パイオニアコミュニティー
Pioneer community
〒351-0035　埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13
TEL.048-476-0260
パイオニアコミュニティー