



# 家庭でできる！

衣食住を工夫して  
過度な暖房機器の使用を控え  
省エネ生活を心がけましょう！

## 冬の省エネ取り組み

### ☆マフラー、手袋、レッグ ウォーマーなどの小物 類を活用しましょう

首、手首、足首などの太い血管のある場所を重点的に温めることで、効率よく体を温めることができます。

### ☆冬が旬の食材を選びま しょう

ごぼうやしょうがなどの冬が旬の食材は体を内側から温める効果があります。

また食材選びは「地産地消」を心がけることで流通に係るCO2も削減できます。

### ☆窓断熱を見直しましょう

窓に断熱シートや厚手のカーテンなどを取り付けることで、家の中の暖かい空気が外へ出るのを防ぐことができます。

### ☆ウォームシェアで「暖」 をシェアしましょう

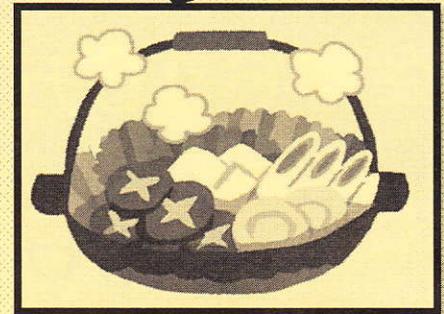
みんなで一つの部屋に集まることで、複数の暖房機器の使用を控えることができます。

また図書館などの公共施設を利用するのもおすすめです。

小物類でおしゃれ感アップ♪



冬は鍋でほかほか



冷たい風もブロック！

