

2-3 暖房に頼りすぎない！ウォームビズ*で暖かく&CO₂削減

*過剰な暖房を抑制し、室温を 20℃（目安）でも快適に過ごせるライフスタイルのこと



<衣・食生活> 防寒対策のアイデア

WARM BIZ

❖ 暖房をつける前に、**厚着重ね着、厚い靴下・ルームシューズ**を着用しましょう。モコモコの袖なし半纏、裏起毛のオーバーズボンが私の必需品！ [写真]

❖ 腰かける場面では、**ひざ掛け**をまず、利用しましょう。使わなくなったベビー毛布を腰から足先まで包みこむとすごく暖か。「着る毛布」や胸から足底までヒーターが内蔵されたものなども販売されています。運転席でもひざ掛けは朝のあの寒さを和らげてくれます。

❖ お腹の中から温まる**飲み物や食べ物**であたたかくなりましょう。ココアや生姜湯など体が温まる効果があると言われる飲み物や、体を内側から温める効用があるショウガや根菜類をたっぷり食べましょう。

📖(参考)P24「5 値上げに負けないぞ！冬の食生活はエコ・クッキングで！！」

!! [生姜でポカポカ] 白菜のジンジャー卵スープ、ジンジャーホットヨーグルトドリンク

❖ 時間があれば少し汗ばむくらいの**ウォーキングやストレッチ体操**をして体温を上げることで、血流を良くし、健康増進につなげましょう。



<住生活> 防寒対策のアイデア

❖ 窓からの熱の出入りを少なくするために窓辺対策をしましょう。

カーテンは厚手で、床まで届く長さのものを。

窓にはプチプチを凹凸面がガラス面にあたるように貼って、空気層を作ります。我が家では北向きの出窓を外から包んでしまいます。 [写真右]

❖ **キッチン**の床に、レジャー用アルミシートやクッションシートなど敷くことで足元の寒さを和らげます。 [写真下]

❖ 室内の暖かい空気は上にたまるので、**サーキュレーターや扇風機**で攪拌しましょう。



出典 ● 環境省「デコ活」ウェブサイトを参考に作成

【文責】 宮原 則子