

2026
SPRING

春

Live well リブウェル発

暮らしの通信

発行 (株)丸善遠藤装室
静岡市葵区沓谷6-8-10
TEL (054) 261-1334
FAX (054) 261-1339
http://www.maruzen-endo.co.jp
E-mail. livewell@maruzen-endo.co.jp



蛍光灯は
製造終了へ

LED照明へ 切り替えよう

2027年末までに、蛍光灯の製造と輸出入が終了します。今使っている蛍光灯がすぐに使用できなくなるわけでは
ありませんが、お店の在庫がなくなれば、
もう新しい製品は手に入りません。まだ
切り替えが済んでいない方は、LEDへの
アップグレード計画をたてましょう。



なぜ蛍光灯が
使えなくなるの？

蛍光灯が使えなくなる理由は、健康被害
や環境汚染リスクのある水銀が使われ
ているから。世界規模での対策が求めら
れており、各国で規制が進んでいます。

まだ家のどこかに蛍光灯が？
突然切れて
あわてないために――



照明の種類別
取り換え方法

LEDへの切り替えは、照明器具の種類
ごとに手順が違います。

電球形蛍光灯ランプ



照明器具はそのまま、電球だけをLED
ランプに取り換えます。

環形蛍光灯ランプ



照明器具ごとLEDシーリングライトな
どに交換します。引掛けシーリングがあ
れば自分でも交換できますが、そうでな
い場合には工事が必要になることも。

直管形蛍光灯ランプ



ランプだけ交換する場合と、照明器具ご
とと変更が必要になる場合があり、いず
れも工事が必要になることがあります。

照明器具とランプの組み合わせを誤る
と、火事などの事故につながる可能性が
あります。説明書をよく読み、わからな
い場合には工務店や電気店に相談する
ことをおすすめします。

意外と難しい照明器具の取り扱い。わか
らないことがあったら自分で判断せず
に、プロを頼ってください。

暮らしメモ

LEDに変えるメリット

電気料金の節約、ランプを交換す
る手間が減る……、家庭の照明を
LEDに変えれば、うれしいメリッ
トがいっぱいです。

省エネ&節約

エネルギー効率が高く、従来の蛍
光ランプと比べて消費電力が少なく
てみます。たとえばLEDシーリ
ングライトなら約50%も省電力、電
気代は1台につき年間2108円
もの削減[※]。調査結果も。家
の中の照明は1つだけではありま
せん。トータルで見れば大きな節
約効果が見込めます。

長寿命

LEDは長寿命も特徴です。シー
リングライトの寿命は約4万時間
なのに対し、従来の蛍光灯ランプは
約6000時間と約7倍。交換の
回数が少なくなり、手間がかかり
ません。

紫外線対策

一般的なLED照明は、紫外線を
ほとんど放出しません。このため
家具などの色あせ対策に期待でき
るほか、虫が寄つてきにくいなど
の利点もあります。



※次の①～③を元に環境省が算出 ①年間点灯時間：2000時間(1日5～6時間点灯した場合) ②電気代：電力量1kWhあたり31円(税込)
公益社団法人全国家庭電気製品公正取引協議会電力料金目安単価(令和4年7月改定) ③消費電力：8畳用蛍光灯用シーリングライト68W、LEDシーリングライト34W

台湾茶で至福のひとときを

台湾産のお茶が人気を集めています。高山が多く多様な気候を持つ台湾では、烏龍茶を中心に、緑茶、紅茶など、さまざまなお茶が作られています。大陸伝統のお茶文化を活かしつつ、現代の流行にも敏感に、そんな台湾らしいバラエティに富んだお茶の数々を試してみましよう。

●有名なお茶を紹介

▼高山烏龍茶……日照が少なく、霧深い高山で育ったお茶の木からは、濃厚で味わい深いお茶が作られます。

▼東方美人茶……独特の甘い香りが特徴の烏龍茶。ウンカと呼ばれる羽虫の被害にあうと茶葉は甘味を増します。この不思議な現象を利用して作られる高級茶です。

▼台湾紅茶……スパイシーでミルクによく合う、アッサム系の紅玉紅茶が有名です。

●お茶をいれるお湯の温度

お茶の種類と入れるお湯の温度の関係を知っておきましょう。緑茶は低めで80℃前後、烏龍茶は90～100℃前後、紅茶は100℃が目安です。

本場の道具をそろえてみよう

雰囲気満点

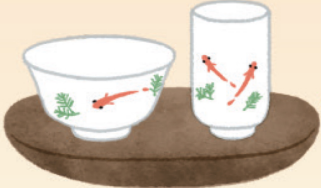
烏龍茶のための道具たち

茶壺

ちゃぶふう



急須のこと。日本茶のものよりやや小ぶり。「少量で濃厚」にに入れるのが特徴です。



間香杯

もんこうはい

香りを楽しむための細長い器。茶杯とセットで使います。

使い方

- ①間香杯(右)にお茶を注ぐ
- ②①のお茶を茶杯(左)に空ける
- ③間香杯を鼻に近づけ、香りの余韻を楽しむ
- ④茶杯のお茶をいただく

蓋碗

がいわん



受け皿とふたがセットになった茶器。茶葉とお湯を直接入れます。飲むときはふたを少しずらし、口をつけて傾けます。ここからさらに小さな茶杯に注ぎわけてもかまいません。



暮らしのレシピ

デリ風サラダで春の野菜を食べよう!



新じゃがごろごろ、ポテトサラダとにんじんのラペで食卓を明るく。ラペはフランス語で「細切り」や「すりおろし」という意味です。

新じゃがのポテトサラダ

▼材料(2人分)

新じゃが……2個 新玉ねぎ……中½個
ブロッコリー……¼株 プチトマト……6個
ゆで卵……2個
④ マヨネーズ……大さじ3
粒マスタード……大さじ1
塩・こしょう……適量

【下準備】ブロッコリーは小房にわけて塩(分量外)ゆでし、水気を切っておく。④はよく混ぜ合わせておく。

- ①新じゃがを皮つきのままラップでくるみ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ②①が温かいうちに皮をむき、ボウルに入れて粗くつぶしたら、そのまま粗熱をとる。
- ③②の熱を冷ます間に具材をカットする。新玉ねぎは薄切り、プチトマトは縦2つ、ゆで卵は縦に4等分。

④すべての具材と④を②のボウルに加え、ざっくりと混ぜ合わせる。最後に塩・こしょうで味を調える。

にんじんのラペ

▼材料(2人分)

にんじん……1本
⑥ 米酢またはレモン汁……大さじ2
砂糖……大さじ1
オリーブオイル……大さじ3

【下準備】にんじんは皮をむいて千切りにする。⑥はすべてボウルに入れて混ぜ合わせておく。

- ①にんにくに塩(分量外)少々を加えてかるく揉み、10分ほどなじませたら水気を切る。
- ②⑥のボウルに①を加えてよく混ぜる。

暮らしのヒント

茶殻は捨てずに再利用

烏龍茶の香りに包まれたバスタイムはいかが

烏龍茶の茶殻をお風呂に入れれば、お茶の香りの入浴が楽しめます。茶葉がお湯の中に散らばらないように小さめの洗濯ネットに入れたり、ガーゼにくるんだりしてください。また、よく乾燥させた茶殻には、においを吸収する働きもあります。冷蔵庫やシューズボックスの消臭に使ってみて。



暮らしのワンポイント

冷蔵庫のカビ対策

水分・温度・食べ物の汚れがカビの原因に

冷蔵庫のカビ対策で大切なのは、カビの栄養になる食べ物の汚れや水分を庫内に残さないこと。汚れたらすぐに取り除きましょう。また、扉を開けばなしにしたり、熱い食品を入れたりすると庫内の温度が上がり、よりカビが繁殖しやすくなります。ついってしまったカビはアルコール除菌スプレーをふきかけ、ペーパータオルでふき取りましょう。