

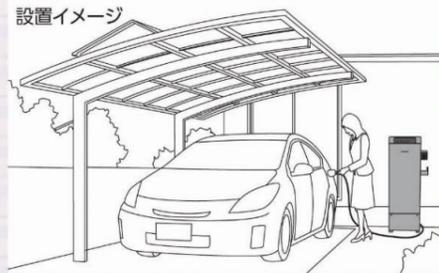
電気をかしこく使う

+ プラス +  
アイデア

## マイカーに蓄えた電気で自家消費

### V2H 蓄電システム [eneplat] 電気自動車充電も連携。 停電時は暮らしをサポート

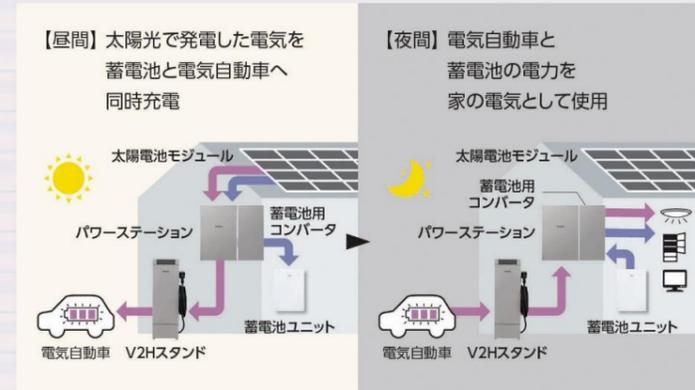
V2H (Vehicle (車) to Home (家)) 蓄電システム eneplatは、日中、太陽光発電で作った電力を蓄電池や電気自動車に蓄え、夜間などに住宅内へ放電できる自家消費機能を搭載。マイカーにも蓄電することで、自家消費を高め、さらに停電時のバックアップ用電源として住宅内で活用でき、暮らしをサポートしてくれます。



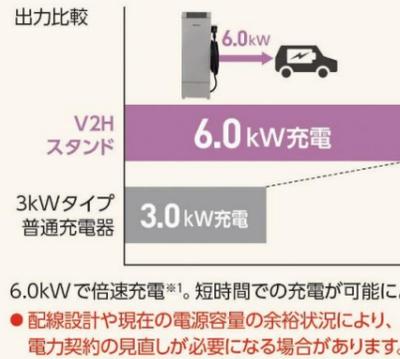
V2Hスタンドから電気自動車へ充電できます。

電気自動車と蓄電池を同時充放電。自家消費を促進

最大入力 6.0kW のスピード充電



太陽光で発電した電力の余った電気を蓄電池と電気自動車に同時充電可能。より多くの太陽光の電気を有効活用します。



※1 パナソニック従来品の3.0kWタイプ普通充電器で充電した場合との最大電力の比較。  
注) 車両側が6kW充電に対応している必要があります。

▶詳しくはWEBサイトをご覧ください。  
[sumai.panasonic.jp/v2h\\_chikuden/v2h\\_chikudensystem/](http://sumai.panasonic.jp/v2h_chikuden/v2h_chikudensystem/)



あなたの暮らしに寄り添う定期便

おかけん

新築・リフォームでつながる。

パナソニックの  
住まいパートナーズ

# ライフ・パートナーズ

Vol.3 | 2024.7

## つくった電気をためて使うことで 電気代を減らしながら、 “もしも”のときにも備えたい

快適な暮らしに欠かせない電気。電気代も気になるし、もしもの停電も心配。電気を上手に活用しながら、しっかり備える方法を考えませんか。

【コラム監修者】  
リフォームガイド  
Yuu (尾間紫)

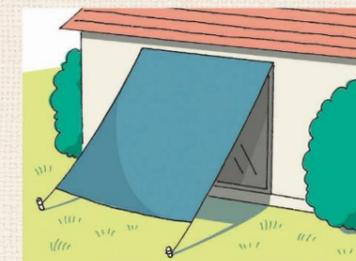


【プロフィール】  
住宅リフォームコンサルタント・住宅リフォームガイド、一級建築士。講演・監修・取材を多数こなす。過去を悔うものではなく、未来の暮らしを創る「リライフのリフォーム」を提唱。  
Webサイト「リフォームのホント・裏話」  
<http://www.ne.jp/asahi/net/rehome/>

### ★暮らしのプロが教える★ 節電豆知識

#### 室内の暑さ対策には 日光を遮るのが基本

手軽にできるのはカーテンを遮熱効果の高いものに変えること。さらに、日よけになるシェードやすだれなどを窓の外に設置すれば、遮熱効果がさらに高まります。



#### 寝苦しい夜の エアコン節電対策

天然素材の寝ゴザや竹枕、冷感素材のシーツを取り入れて体感温度を下げる工夫を。サーキュレーターを併用するとエアコン設定温度を上げても涼しさを感じやすく省エネになります。



#### 照明器具の見直しで 便利に節電

照明を消し忘れがちないトイレやクローゼットなどは、人に反応して自動的に点灯、いなくなると消灯する人感センサー付き照明器具への交換を。うっかりつけっぱなしにすることがなくなります。



電気をかしこく使って快適な暮らしを。パナソニック製品がお手伝いします。詳しくは▶

住まいに関することなら、何でもお気軽にご相談ください。

## 岡田建設

〒470-1203  
愛知県豊田市幸町本川4-1  
TEL 0565-21-0738  
FAX 0565-21-8409  
MAIL [info@okada-kensetsu.com](mailto:info@okada-kensetsu.com)  
HP <https://okada-kensetsu.com>



涼を運ぶ  
レシピ

## トマトだれの洋風そうめん

熱量 468kcal (1人分)

### ■材料(1人分)

- そうめん……………2束(100g)
- 生ハム……………3~4枚(30g)
- ルッコラ……………20g
- コーン……………大さじ3
- トマトジュース(無塩)… 50ml
- めんつゆ(3倍濃縮)… 大さじ1
- オリーブ油……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

### ■作り方

- 1 そうめんは表示どおりにゆでる。水洗いし、水気をきって器に盛る。
- 2 生ハム、ルッコラは食べやすく切る。コーンと一緒に1に盛り合わせる。
- 3 Aを合わせてトマトだれを作り、2をつけながら食べる。

MEMO トマトジュースが有塩タイプの場合は、塩少々をひかえる。



レシピ提供: ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真: 柿崎 真子