

Suzuka-COOL CHOICE News

照明を工夫して、お部屋をもっと心地よく！ 省エネもできる空間演出テクニック



LEDのメリットは省エネだけではない

家庭で使う電化製品の中でも、消費電力が2番目に多いのが照明器具。省エネを考えれば、やはり注目なのはLEDですね。一般的な電球と比べると、消費電力が85%削減できて寿命は約40倍、電気代もオトクです。実際に交換したという方も多いでしょう。

どうしても「LED＝電球」と思いがちですが、今は電球だけでなくデザイン性の高いLEDの照明器具もどんどん登場しています。省エネしながら上手に照明を使って、心地のいい暮らしを演出してみませんか？

LEDを選ぶときのチェックポイントは？

今ある照明をLEDに交換するだけで、自然に省エネができます。でも、部屋に合った明かりの選び方を間違えているケースも。LEDには光の色や色温度の種類があり、パッケージにも表示されています。それぞれの特長と、どんなシーンにふさわしいか知ることから始めましょう。

【LEDの色と色温度】

- 昼光色：青白い光で色温度が高い。明るく爽やかで活動的な空間に合うので、子供の勉強部屋などに。
- 昼白色：自然光に似た色味で色温度は中間。オーソドックスな明かりで、家族が集まるリビングなどに。
- 電球色：黄色がかった光で色温度は低い。落ち着いた和室や、くつろげる空間を作りたいときにぴったり。

とにかく明るくしたい、LEDは青白い光のイメージがある、などの理由で昼光色を選ぶ方も多く聞きます。脳をシャキッとさせる明かりですから、ゆったり過ごしたいときや寝室には不向きでしょう。シーリングライトなどのLED照明は、光の色や強さを変えられる機能がついているものもあります。ライフスタイルや目的・時間などに合わせて、ぜひ調整してみてください。

照明は一灯だけでなく、複数使って空間を演出

LED照明は、省エネ性能の高さはもちろん、居心地のいい部屋を作るインテリアとしても役立ちます。天井のライトだけで部屋中をパッと照らすのではなく、いくつかの明かりを組み合わせるのが、快適な空間演出のコツ。お気に入りのカフェやホテルなどの照明の使い方が、素敵なヒントになるかもしれません。

【家族で楽しむ】

ダイニングは、ペンダントライトで食卓を照らすと料理がいつそう引き立つ。リビングはほのかに明るくして、低い位置にボールライトなどを置くとゆったりとした雰囲気。

【カップルで過ごす】

天井からの青白い光は、顔に影が出たり、肌色も映えなくなりがち。部屋全体の明かりは電球色で抑え目に、テーブルにキャンドル型のLEDランプなどを置くと、お互いの表情が魅力的に見える。

【寝室でリラックス】

目線から上の部分を照らすダウンライトなどは避け、足元や手元の照明をプラスする。テレビ裏や足元には、横長のバータイプのライトを置くとくつろぎを演出できる。

ランタンやキャンドル、ラグジュアリーなシャンデリアなど、さまざまなスタイルのLED照明があるので、いろいろなシーンでお試してください。部屋の雰囲気がガラリと変わって、とても楽しいと思います。



省エネも、快適な部屋作りも「自分が主役」

照明を選ぶときは、「自分が主役」という意識を持って、どんな暮らしをしたいのかしっかりとイメージしてみることが大事です。

省エネが目的だとしても、買換えの際は家電量販店だけでなく、ぜひ専門のショールームに足を運んでみてください。新しい発見があり、こんな工夫をしてみようと夢がふくらむでしょう。長期間使えて電気代が節約になる分、ちょっといい照明器具を楽しむ余裕もできそうです。

【自分主体の照明選び】

- 理想のライフスタイルやどんな部屋に住みたいかなど、改めて見直すことができる。
- 夫婦や家族で、お互いの意見を交換し話題が広がる。
- マンションの共有部分などの照明にも興味を持ち、積極的に提案できる。 など

照明のスタイルは、新技術の開発でどんどん変わっています。例えば、電球の機能に加えてコードレスに音楽も楽しめる「LED電球スピーカー」。電球をLEDに交換するときの、一歩進んだ選択になると思います。今までになかった形状やデザインで、さらに省エネ性能が高いものも登場するはず。CO2を削減しながら、もっともっと明かりの演出を楽しんでいきましょう。

<All About「インテリア照明」ガイド >： 土橋 陽子

有名インテリアショップで商品開発の経験を持つガイドが、家具やインテリアを楽しむヒントを紹介します。日常の中で始められる、快適でオシャレな空間のつくり方やそのための考え方を指南します。

※本文については、環境省のCOOL CHOICEホームページの記事を引用しております。

環境省が開発しているクールチョイスアプリのダウンロードはこちらから！！



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.env.ondankataisaku>



<https://apps.apple.com/us/app/cool-choice/id1182905522?l=ja&ls=1>

