

安眠にもいい「メリハリ照明」のススメ

●夕食後の暗めの照明で電力消費を削減

メリハリ照明の方法はシンプルです。夕食後のテレビタイムや就寝前のリラックスタイムは、部屋のあかりを暗くしてみましょう。

天井のシーリングライトを調光機能で暗めにするのもいいですし、シーリングライトは消灯して間接照明やダウンライトだけ点けるのもおすすめ。「集中して何かをするときは明るく、リラックスするときは暗く」というように、生活シーンに合わせて明るさにメリハリをつけるのです。「照明くらいでそんなに節電になるの?」と思われるかもしれませんが、家庭での電力消費量を家電製品別にみると、エアコン(32.7%)、冷蔵庫(14.9%)に次いで3番目に多いのが照明(9.3%)です※。また、電力消費量は19時から21時にかけてピークとなり、23時まで高い水準を保っていますので※、この時間帯に意識して節電に取り組むことで電力消費削減の貢献につながるのです。 ※資源エネルギー庁資料より

●眠気を誘う暗めの照明、おすすめは電球色

メリハリ照明にはもう一つ「眠りの質が上がる」というメリットもあります。人には体の活動を促す交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、明るい光の下では交感神経が優位になります。朝の起床時や物事に集中したいときには有効ですが、就寝の直前までそのままだと眠気が生じにくくなってしまいます。そこで就寝時刻になる前から照明を暗めにしておけば、交感神経が刺激されず副交感神経が優位になり、スムーズに眠りやすくなるのです。また、照明の色は白っぽい「昼光色」や「昼白色」だと青色成分、いわゆる「ブルーライト」が多く含まれており、目に入ると睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されると言われています。

就寝前はブルーライトが少ないオレンジ色系の「電球色」がおすすめです。

東芝のLED照明器具ラインアップには調光・調色機能を搭載したもののほか、より多彩な空間演出ができる間接光搭載モデルも選ぶことができ、メリハリ照明を実践するのにぴったりです。是非お客様にご提案下さいね。

・商品情報

新製品エアコン 大きな省エネ 清らか空気

快適空調 省エネプレミアムモデル



使うほど実感！ 省エネ・節電性能

エアコンをつけた時から、効率的な運転がスタート。
 日差しを感じてパワーを調整する「日あたり節電」や
 心地よい風で体感温度を下げる「節電冷房」など、さまざまな省エネ機能が消費電力を抑えます。
 暑さや寒さを我慢せず、電気代も節約。
 より一層の省エネが必要な時代の暮らしに、大清快のこたえです。

大きな省エネ 清らか空気 快適空調



“技アリ”の機能が充実

N-DR
シリーズ

大清快®



<p>体感温度を下げて 節電</p> <p>節電冷房 P.3</p>	<p>不在時に自動で ひかえめ運転</p> <p>不在節電 P.3</p>	<p>日あたりに合わせ パワー調整</p> <p>日あたり節電 P.3</p>	<p>切り忘れ防止</p> <p>IoLIFE(スマートフォン専用アプリ) ※対応機種に接続が必要です。 P.10</p>	<p>電気代がわかる</p>	<p>フィルターの 目詰まり防止</p> <p>フィルター自動お掃除 P.11</p>
--	---	---	---	----------------	---