

電球が切れた! どんな電球を選べばいい? ~電球選びのポイント~

突然切れてしまった電球。買い置きがないと困りますね。従来の白熱電球、電球型蛍光灯に加えて、最近では電球型LEDランプなどもあり、電球を選ぶのが難しいといった声をよく聞きます。

電球を交換するときは、次の4ステップで選びましょう。

ステップ1 口金のサイズを確認する

口金とは、電球を取り付けるネジのようになっている部分で、固定する役目と電気を電球に送る役目があります。それまで使っていた電球と同じサイズの口金を選びます(表1)。



表1

の長さ	口金
26mm	E26
17mm	E17
11mm	E11

ステップ2 明るさと消費電力を確認する

明るさは光の量の単位である「ルーメン (lm)」で表しますが、各種電球のパッケージには、白熱電球の消費電力(ワット)を基準にして「〇(ワット)形」「〇ワット相当の明るさ」と表記されていることが多いようです(表2)。それまで使っていた電球と同じくらいの明るさの電球を選びましょう。

表2 明るさの表し方「〇形」と「光の量 ルーメン (lm)」の関係(電球型 口金E26型の場合)

白熱電球の〇W相当の明るさ	20形 20W相当	30形 30W相当	40形 40W相当	50形 50W相当	60形 60W相当
光の量 ルーメン (lm)	170lm以上	325lm以上	485lm以上	640lm以上	810lm以上

また、省エネを考慮するなら、同じ明るさで消費電力がより少ない電球に交換することがポイントです。電球型蛍光灯や電球型LEDランプは、同じ明るさでも白熱電球より消費電力が少なくなります。

例えば、白熱電球40Wを違うタイプの電球に交換するとき

- ・電球型蛍光灯40形に交換する場合 消費電力8W……………白熱電球40Wと同じ明るさですが、消費電力は約5分の1。
- ・電球LEDランプ40形に交換する場合 消費電力5W……………白熱電球40Wと同じ明るさですが、消費電力は約8分の1。

ステップ3 部屋に合わせて色を選ぶ

照明の色は、部屋の用途や目的、好みに合わせて選べます(表3)。

電球色(白熱電球はこの色)	昼白色	昼光色
暖かみがある 落ち着きがある	生き生きとした明るさ 自然な明るさ	青白く、さわやか 一番明るく感じる色

ステップ4 照明器具を確認する

照明の中には、住環境に合わせて専用の照明器具が設置されている場合があります(表4)。

照明器具には、その器具専用の電球を選びましょう。

断熱材施工器具	密閉型器具	調光器対応型
照明器具に断熱材施工器具 マークがついているもの	電球がカバーなどで覆わ れているもの	照明器具に明るさが 調節できる機能が ついているもの

〈参考情報〉一般社団法人 日本照明工業会ホームページ「LEDのあかり」 <http://www.jlma.or.jp/akari/led/index.html>

ヒーブのワンポイントアドバイス

電球には様々なタイプがありますが、電球型蛍光灯や電球型LEDランプは、白熱電球より消費電力が少ないだけでなく、長寿命です。最近では電球型LEDランプの光の広がり方も進化し、全方向が明るいタイプもあります。ご家庭での暮らしやお部屋に合わせて、適切な電球を選びましょう。



一般社団法人 日本ヒーブ協議会



当協議会は、企業等の消費者関連部門などに働く女性が、生活者と企業のパイプ役としてよりよい仕事をするため、その能力向上を目的に1978年に設立されました。現在、食品・化学・電機・流通・金融・マスコミ等、企業の消費者対応・消費者教育・広報・商品開発・営業・品質管理・CSR部門などの多様な業務に携わる女性たちが集い、異業種交流の特徴を活かしながら、情報や意見の交換を行っています。

東京の他、関西・九州に支部を持ち、2015年4月現在、賛助企業22社、会員が所属する企業70社、正会員86名が月例会や分科会を通じて、生活者と企業の信頼ある関係構築へ向けて活動しています。

日本ヒーブ協議会 HP <http://www.heib.gr.jp/>