



あかりを知ってもっとすてきな暮らしを

LEDで快適あかり生活



未来の
ために、
いま選ぼう。



協力：一般社団法人 日本照明工業会 編集：株式会社 扶桑社

誰にでもわかる LED照明のこと

LED照明が「省エネにいい」「環境にいい」とは言うけれど、
実際に何がどういいの？

POINT 1 家庭用LED照明を代表する2つのタイプ

LED照明器具

LEDと点灯回路が一体化したタイプ。シーリングライトやダウンライトなど、器具そのものが点灯するため、LEDのみの交換はできません。薄型・コンパクトでデザインも多様化。



©吉田なおこ

電球形LEDランプ

電球形のLEDランプは、これまでの照明器具を引き続き使えるので、導入コストを抑えたいときやすぐに切り替えたいときにも便利！
※用途・形状によって一部対応していないものもあるので注意

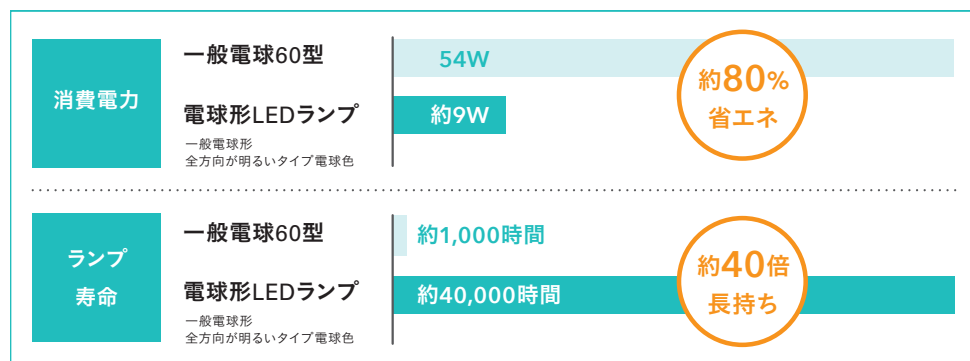


©吉田なおこ

POINT 2 省エネ！ 長寿命！

いまお使いの照明器具の電球をLEDランプに交換するだけで、約80%の省エネに。さらに、寿命は約40,000時間！ 一般電球の約40倍長持ちするので、買い替え頻度も40分の1で長く使うほどおトク！

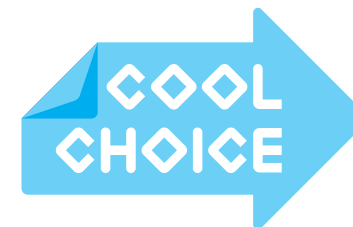
【ほぼ同じ明るさになる一般電球・電球形LEDランプの消費電力・寿命比較例】



*国内の代表的なランプの消費電力(W数)・寿命を用いて比較しています。(2015年7月8日現在)

Contents

- 03 誰にでもわかるLED照明のこと
- 06 お部屋の灯りを分散して快適空間を楽しもう
- 07 LEDで、照明をおしゃれに楽しみましょう
- 08 広がっています！ 街中のLED照明
- 10 歴史と現代の融合 - LED導入でさらに魅力アップ
- 12 マンションにLEDを導入すると省エネ・経済的でとてもオススメ！
- 14 建築家に聞きました！ 住まいとあかりのポイント
- 16 照明売り場で相談しよう！ LEDの選び方
- 18 住まいのあかりリフォーム体験レポート
- 22 簡単DIYでおしゃれLED照明



未来の
ために、
いま選ぼう。

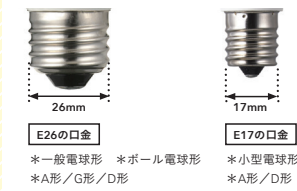
「COOL CHOICE」は、日々行っている選択に、
「温室効果ガス排出量を抑えるモノ・コトであるか？」という視点を加えて、
未来のために“賢い選択”をしていこう！ という取り組みです。
温暖化対策・省エネルギー対策のためLED照明などの
高効率な照明製品への切り替えを推進する「あかり未来計画」も、
そんな「COOL CHOICE」の一環。
小さな選択でも、そのチカラは小さくない。
あなたが選べば、きっと未来は変わるはずですよ。

知っていましたか？

実は交換時に気を付けないといけないこと

⚠️ 電球を使用するタイプの器具では、いままでと同じ口金のサイズを選ぶ

これまで使っていた照明器具の電球部分だけを替える場合は、口金のサイズを確認してください。一般電球やボール電球を使っていた器具なら、[E26タイプ]。ミニクリプトン電球を使っていたなら [E17] の口金のものを選びましょう。



⚠️ LED照明器具の取り替えは、引掛シーリングがついていればカンタン

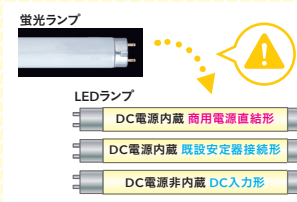
器具ごと取り替える場合は、ぜひLED照明器具という選択肢を。インテリア性が高いタイプが多く、それだけで効果的なお部屋のイメージチェンジに！ 天井に右のような引掛けシーリングがついていれば、工事不要で取り替えカンタンです。



⚠️ 蛍光灯照明器具に直管LEDランプを取り付けた場合、事故に繋がる危険性も

いまお使いの蛍光灯照明器具のままで直管LEDランプに交換する場合、組み合わせによっては事故に繋がる危険性も。人に直接危害が及ばない場合でも、寿命や照明の性能に問題が発生することもあります。

直管LEDランプには右図のようなタイプがあるので要注意！ また、劣化が進んだ器具での使用も大変危険です。



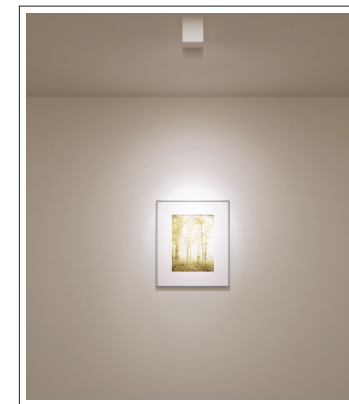
POINT 3 省エネで地球にやさしくても、快適でなければ意味がない！

一体型のLED照明器具の多くは、光の色と明るさを調整できるものが多く、時間帯やその空間での過ごし方に合わせて最適なあかりの演出ができます。また、電球形のなかにはリモコンやスイッチの操作で変化するタイプも。例えば、朝は自然な白い光、手元で作業をするときは文字がはっきり見えるクリアな光、夜の団らんタイムには光量が少し抑えめのやさしい暖色の光など、ひとつのLED照明で欲しいあかりがさまざまに作れます。また、廊下やトイレなどで使うLED照明には、調光機能や常夜灯モードがついているものがオススメです。



POINT 4 すぐに明るいLED!

電球形蛍光灯ランプと比べて、スイッチを入るとすぐに明るくなるのがLED照明。頻りにスイッチ操作しても寿命にあまり影響がないのもポイント。そのため、トイレや洗面所など、短時間でON / OFFを繰り返したり、すぐに明るさが欲しい場所にぴったり！



POINT 5 光で物をいためにくく 虫も集りにくい！

一般電球の光のように熱や紫外線などをほとんど含まないLED照明の光は、絵や写真を照らしても色あせしにくいため、多くの美術館でも取り入れられています。また、紫外線を好む虫が集まることも防げるので、屋外でも屋内でも大活躍。

Q&A

Q. 照明器具はずっと使い続けられる？

A. 照明器具にも寿命があります。

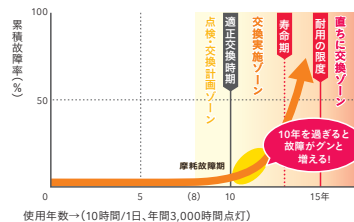
照明器具も家電製品であり、適正交換時期は8年～10年程度と言われています。例えば目立った故障がなく使い続けられているとしても、一定の期間を過ぎたものは内部で劣化が進み、本来の性能を発揮できなくなったり、ときには事故に繋がってしまうこともあるので油断は禁物です。寿命が近くなった照明器具は、ウェブでダウンロードできる一般社団法人 日本照明工業会の「安全チェックシート」などを参考に、継続的な点検または交換をしてください。

安全チェックシート (住宅用)

検索



故障率と器具交換イメージ



JIS C 8105-1「照明器具-第1部:安全性要求事項通則」から抜粋



LEDで、照明をおしゃれに楽しみましょう

石井 幹子 (しいいもとこ)
(株)石井幹子デザイン事務所代表/照明デザイナー

東京芸術大学美術学部卒業。日本のみならずアメリカ、ヨーロッパ、中近東、東南アジア各地で活躍中。代表作は東京タワー、東京駅ライトアップ、東京港レインボーブリッジ、横浜ベイブリッジ、明石海峡大橋、国宝姫路城、白川郷合掌集落、倉敷市美観地区など。日本照明賞、東京都文化賞をはじめ国内外での受賞多数。2000年秋、照明デザインへの貢献により紫綬褒章を受章。

照明はファッションと同じように自由に気軽に楽しむもの

日本は、衣食住のうち“衣”と“食”は足りていると思いますが、“住”は遅れているといわざるをえません。その大きな原因の一つが照明です。日本では、照明は天井や壁にもともと設置されていて、“建築物の一部”という感覚が定着してしまっていますね。

でも、あかりはインテリアの一部。インテリアは衣服の次にファッション性のあるものなので、もっと自由に、大いに楽しむべき。日本の照明器具はモダンタイプがほとんどですが、インテリアのテイストに合わせて、もっと多様なデザインがあっていいと思います。

インテリアを楽しむのに最適なのがLED照明です。電気代がとても安くすむので、気軽に照明をたくさんつけることができます。いろいろな照明を自由に楽しめる時代になりました。

室内だけでなく家の外にも照明をつける“贅沢”が味わえるのも、LEDならではの。庭やテラスのある家なら、ぜひ植栽を下から照らすアップライトを。LED照明は小型なので場所を取らず、屋外用の器具も充実しています。外の照明をつけて部屋の中は照明を暗めにする、リラックスタイムにゆったりな空間がで上がります。

LED照明なら快適な暮らしが手軽にかなえられる

理想的な照明の空間は、「機能を果たす照明」と「雰囲気演出する照明」の2つが揃っていること。作業をする時には明るさが必要ですが、質のいい睡眠のためには、温かみのあるやわらかな光で、照度を下げることが大切です。白熱電灯や蛍光灯は色味がどちらか一種類でしたが、LED照明なら、一つであかりの色や明るさを調節できるものがたくさんあります。

また、既存の住宅や賃貸住宅でも簡単に照明を楽しむ方法としておすすめしたいのが、家具の上にアップライトを置くこと。本棚の一番上を照明置場にするのもいいですね。天井を下から照らし上げる間接照明によって空間に表情が出て、とても落ち着いた雰囲気になります。読書をする時は、手元のあかりをプラスすれば十分。これは天井につける大きなシーリングライトではできない演出です。地球と家計にやさしいLED照明であかりを楽しんで、本当の安らぎを実感していただきたいと思います。



写真提供 (株)石井幹子デザイン事務所

お部屋の灯りを分散して快適空間を楽しもう

一室一灯では無駄な明るさで消費電力も多い



リビングは家族みんなが集まる場所。室内全体を適度な明るさで包むことで、同じ空間で思い思いの過ごし方を家族全員が快適に。

家族みんなで過ごすとき

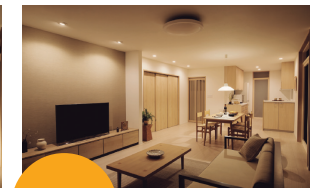
生活シーンに最適なあかりを分散してみませんか？

かつては、部屋にはメインになる大きなあかり一灯という“一室一灯”が基本でした。その場合、どんな過ごし方をしてもすべて同じあかりのため、無駄も多くなります。一方、近年の住宅の新築やリフォームの際に取り入れられているのが“多灯分散照明”です。ひと部屋に消費電力の少ない複数の照明器具を目的別に分散して配置。生活シーンに合わせて照明を切り替えることで、いつでも理想的なあかりの演出ができ、無駄も少ないため省エネにも役立ちます。



ゆっくりくつろぎたいとき

キッチンとダイニングの照明を抑え、人がくつろぐソファエリアは適度に明るく。ダウンライトや床置き照明も効果的に活用。



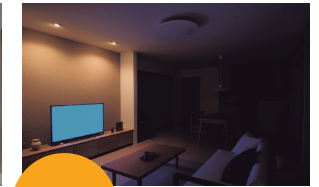
食事のとき

キッチンとダイニングスペースにあかりを集中。部屋全体はやわらかな光でやさしく包みます。



リビングで勉強や読書をするとき

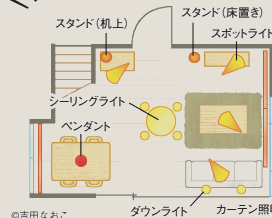
光の色の調整で、文字がクッキリ鮮やかに見えるクリアなあかりに。勉強や読書もはかどり朝のスッキリとした目覚めの演出にも。



テレビを見るとき

お部屋全体の明るさを抑えてリビングシアターを演出。ダウンライトでテレビモニターの背後を明るく照らせば、画面も見やすくなります。

POINT /



あかりを散らす「多灯分散」のポイント！

家具の配置や日常的なリビングでの過ごし方を考慮しながら、シーリングライト、ペンダント、ダウンライト、スタンドなどを上手に組み合わせましょう。光の色や明るさを調整できるタイプを選べば、より効果的な演出が楽しめます。すぐにでも取り入れたい方は、身近なお店で購入できる照明器具を上手に活用して。(一部電気工事が必要な場合があります)

Dining Restaurant つきみち

環境省「第5回省エネ・照明デザインアワード（平成26年度）」優秀事例受賞施設（商業・宿泊施設部門）



コンパクトなLED式テープライトを採用することで、軽やかな印象の光の壁を実現。カウンター席は、天井にまで延長された面格子が下部からの間接照明によって照らされることで落ち着いた雰囲気を出している

福岡市・西中洲に位置する、和食を中心とする会員制ダイニングレストランつきみち。和の要素も感じさせる印象的な光の壁は、LED光源ならではのコンパクトさと低発熱量という特長をいかした。従来光源と比べて消費電力は50%以下という光の壁によって、節電しながらも温かく柔らかな空間が生まれているのです。

LED光源を効果的に使って
節電しながら洒落た空間を演出

広がっています！ 街中のLED照明

電力量を約25%、年間約131トンのCO₂削減をした
先進の照明器具と照明制御システムを導入



東京急行電鉄株式会社
自由が丘駅

環境省が推進する地域づくり事業「大規模駅周辺等の低炭素化 ～街の中心からCO₂を25%カットして周辺へ波及～」のスマートモデルとして選ばれた自由が丘駅。そのプロジェクトの一環として、ホームやコンコース、トイレなど駅構内の照明などはすべて高効率LED器具が使われています。また、案内サインや駅名標識にはLED案内サインをそれぞれ設置。照明制御や調光システム等と連動させることで電力量を約25%削減し、年間約131トンのCO₂削減を目指しました。



ホーム照明には高効率ライン型LEDを採用。空間の明るさを向上させる一方で、電車の進入や、利用者の在・不在に合わせて調光することで省エネも実現している

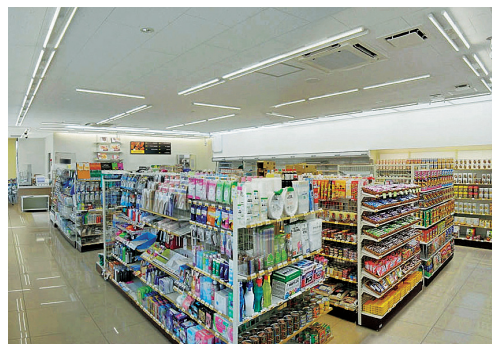
人間の生体リズムに合わせた制御システムで、快適とエコを両立



コンコースには、蛍光灯照明と同じ位の明るさを持ちながら省エネ性にも優れたLED一体型照明を採用。さらに、サーカディアンリズムと呼ばれる人間の生体リズムに合わせて色温度・明るさを自動制御する先進の調色照明システムを導入。朝はすっきりとした白を基調に（写真左）、夕方以降は温かみと落ち着きを感じられる暖色系に（写真中央/右）と、シーンに合わせたあかりを演出することで、“快適さとエコ”を両立しています。

株式会社セブン-イレブン・ジャパン セブン-イレブン

トップライトとLED照明で
電力消費量を削減しながら
より明るく快適な店内に



コンビニでおなじみのセブン-イレブン・ジャパンでは、2008年からLED照明を導入し、2015年8月末時点では全国16,224店にLED照明を設置。環境配慮型店舗ではコの字型トップライトとLED照明を組み合わせ、消費電力を抑えながら明るさを高めることで、店を訪れる人々にとっても快適で美しい光環境を実現しています。



照明はもちろん、壁材や床材まで見直すことで電力消費量を削減した環境配慮型店舗。道路面に沿って水平方向を強調したシャープな光が印象的。夜も街を明るく照らしている



2011年に裏通りをLED照明に換えたのを皮切りに、2012年に参道の提灯を電球形LEDに、2013年末には店名看板下の蛍光灯をLEDに交換。地球環境を重視している商店街としてもアピールし、世界中から観光客を呼び込んで浅草全体のさらなる活性化を図ることを目標としている



江戸時代から続く商店街・浅草仲見世商店街

看板や街灯のLED化で 地球と人にやさしい商店街へ

国際色豊かな観光客で、いつもにぎわいを見せている浅草界隈。その中心である浅草寺の門前に広がる仲見世商店街は、江戸時代中期から続く日本最古の商店街の一つです。

浅草寺のシンボルである雷門と大提灯は、松下電器（現パナソニック）の創業者・松下幸之助氏が奉納したものです。以来、10年に1回、大提灯を新調しているパナソニックとの縁で、仲見世商店街にも電球形LEDが寄付されました。

CO₂は年間0.4トン以上削減、消費電力も大幅に削減され、近隣の商店街もエコに対する意識が高まってきているそうです。



提灯には、古き良き江戸情緒によく似合う、温かみのある電球色の電球形LEDをセレクト。商店街の照明のLED化は、深夜でも安心して街を歩ける地域環境が整い近隣住民にも大いに喜ばれている

歴史と現代の融合 ——LED導入でさらに魅力アップ

昔ながらの風景はそのままに LED導入で地球温暖化対策に貢献

岐阜県大野郡に位置する白川郷。三角形の屋根が特徴的な合掌造りの建物で知られ、1995年には世界文化遺産にも指定されています。また、昔ながらの民家や風景を受け継ぐため、自然環境対策に積極的に取り組んできました。

その環境対策の一環として行われたのが、電球形LEDの導入です。2012年に白川郷・五箇山の合掌造り集落の住居や店舗、施設の白熱電球計649個を電球形LEDに交換。白熱灯に比べて熱をほとんど発することがないため建物自体の保存にも悪影響が少なく、消費電力は約1/5、CO₂の排出量も年間約24トンも削減できるということで、地球温暖化対策の貢献につながると期待されています。



豊かな自然に囲まれた白川郷に立ち並ぶ合掌造りの家々。雪深い山あい400年もの間ひっそりとたたずんできた昔ながらの住居にも、電球形LEDのあかりがなじんでいる



雪国で生きる知恵が集積された合掌造りの家屋。電球形LEDで日本古来からのともし火を再現。雪に飾られた家屋に温かみを感じさせるあかりがともると、ひととき幻想的な雰囲気。歴史的建造物となじみながらも、消費電力低減とCO₂排出量削減にも貢献している

世界遺産・飛騨白川郷合掌造り集落



1) 居住者や訪れる人を出迎える光のゲート 2) 共用施設のエントランスホールは、光のカウンターが空間にメリハリを与えている 3) 住棟エントランス空間には、光を効果的に活用したオートロック操作盤、正面をうける光壁、天井を照らす造作照明が、やわらかな光が居住者をあたたかく迎える



”LED照明を採用し、環境に配慮しながら光に浮かぶ空間づくり“を実現しています。

POINT

オーナーさんの意識改革がLED導入のカギ

環境にやさしいLED照明ですが、マンションの共用部分やテナントビルへの導入はスムーズに進んでいないのが現状です。賃貸マンションやテナントビルはオーナーさんの意向次第ですし、分譲マンションの場合は住民の意見がまとまりにくく、決まったとしても「10年先の大規模修繕の時に」などになりがち。LEDに転換すると消費電力が約50%削減できるうえ、通常、年2回必要な電球・蛍光灯の交換人件費も大幅に削減できます。いいことづくめのLED、さらに導入が進むと、地球にもやさしい社会になりますね。

東京湾を遥かに望む眺望抜群の高台に、4つの庭園と5棟709戸の住戸が配置され、緑豊かな住環境の創造を目指した環境配慮型居住施設「ザ・パークハウス 追浜」。照明計画においては“光に浮かぶ空間づくり”をテーマとし、公園や街路をはじめとする外構部、街からのアプローチとなるエレベータータワーとブリッジ、住棟共用部に全面的にLEDを採用。公園内の草花や樹木のライトアップ、深夜帯においても安全安心な光環境の創出などの快適で豊かな照明計画と合理的なランニングコストを見事に両立させています。

さらには照明器具そのものもLEDならではの配光特性を踏まえて選定し、設置も光源が直接目に入らないよう徹底。柔らかく快適な光環境を実現しつつ、汎用蛍光灯と比較して40%もの消費電力削減を実現。優れた省エネ効果と高いデザイン性の両立を達成しているとして、平成24年度省エネ・照明デザインアワード優秀事例にも選ばれています。

マンションにLEDを導入すると省エネ・経済的でとてもオススメ！

事業者/三菱地所レジデンス株式会社 所在地/神奈川県横浜須賀町追浜東町2丁目3番1他10筆(地番) 全体竣工年月/2014年7月
照明計画・デザイン/【デザイン監修】柴田知彦・柴田いずみ+SKM設計計画事務所【設計・監理】株式会社安宅設計【エレベータータワー・タワーブリッジ設計・監理】株式会社フジタ

ザ・パークハウス 追浜

建築家に聞きました！
住まいとあかりのポイント



山縣さんが設計した神奈川県内のIT邸
1) 大小の空間がスキップフロアー状につながる。天井の高いリビングやその左の子ども部屋に設けられた壁付きのライトは、下向きにすれば明るくしたい部分を直接照らすスポットライトに、上に向けて天井面を照らす間接照明になる。2) お菓子作りの教室を主宰する奥様の仕事場も兼ねたキッチンスタジオ。日中は大きな窓で光をふんだんに取り入れつつ、調理中の手元は照明でしっかり明るく。3) ガレージ、キッチン、ダイニング、リビングなど。家族がどこにいても、光と視線が交差する空間に。

右ページ写真 撮影 フォワードストローク
左ページ写真 撮影 桑田瑞穂 SUMAI no SEKKEI MAR./APR. 2011



山縣流 あかりのこだわり

山縣さんに、照明のこだわりを伺いました。「リビングでは、くつろぎを重視して暗めの照明に。読書にはスタンド照明で手元を明るくするなど、目的別に補助照明を利用していただきます。ダイニングはテーブル面を明るくし、周囲を暗めにしてコントラストをつけることで、食事に集中できる雰囲気。作業性に配慮したいキッチンには、なるべく明るめの照明を。廊下は歩行に支障がない程度の暗さが理想です」。上の住宅のほかにも、数や位置を自由に変えられたり、外と内部の一体感を演出する照明も。建てた後の暮らし方にもきちんと配慮した山縣さんの住まいづくりにとって、照明はとても重要な役割を担っているようです。

神奈川県 UN邸、埼玉県 IS邸
上段写真 撮影 目黒伸章 SUMAI no SEKKEI SEP/OCT. 2011
下段写真 撮影 フォワードストローク



一級建築士 山縣 洋さん

東京工業大学大学院修士課程終了後、竹中工務店、OMA(オランダ)勤務を経て2002年に山縣 洋建築設計事務所設立。「住宅は生活の背景にあるべき」という考えのもと、シンプルでありながら心地よい空間づくりにこだわり続ける。

あかりが暮らしを豊かにする シンプルな空間でも 照明でさまざまな表情に

一軒の家の中でも空間ごとに最適な照明を

同じ家の中でも空間ごとの過ごし方や雰囲気づくりにこだわる建築家の山縣 洋さんにとって、あかりは暮らしに多彩な変化をもたらす大切な要素。「意識しているのは、明るすぎる照明にしないこと。住宅はくつろぐ場所ですから、照明が必要になる夜は、睡眠に向けて体がリラックスできたほうがいいと思うので」。また、どこでも均等な光より、場所によって明るさや色の変化をつけるのも山縣さんのこだわりのひとつ。光のグラデーションによって奥行きが生まれ、より表情豊かな空間になるそうです。

例えば、電球の交換に苦勞する場所や、気分や時間帯によって明るさを調整したいときなど、長期間交換不要で明るさや色の変化も自在なLED照明は最適な照明といえますね。

照明売り場で
相談しよう！

LEDの選び方

家電量販店

約8割がLED照明 デザインも豊富で選びやすい

種類豊富に取り揃え LEDがより身近に

ホームセンター



スーパービバホーム豊洲店
店次長
塩原智史さん

「スーパービバホームは一般向けのDIY関連資材とプロ向け資材を強化。多様なニーズにお応えできる幅広い品揃えに自信があります」



イチオシの電球形LEDを中心に、奥まで見通せるディスプレイ。電球も多くの種類を揃えている

「LED関連商品は、ここ1～2年で種類が増え、充実してきました。LEDが身近になったことを肌で感じています」と塩原さん。スタンダードなデザインから色や形がちょっと変わったものまで幅広い品揃えで、実際に見て選ぶことができます。

質問の多い内容については手製のPOPを作成し、商品選びをサポート。LEDの普及によって照明に興味をもつ人が増えてきたそうです。



ビックカメラ有楽町店
地下1階家電コーナー
星創さん

「ビックカメラは環境保全に積極的に取り組み、環境省からエコ・ファースト企業の認定を受けています」



照明売り場の約8割がLED関連商品というビックカメラ有楽町店。買い物客から「電気代はどのくらい違うのか」「どれくらいものか」と質問されることが多く、「LEDに関心をもつ人が増えたことを実感しています」とスタッフの星さん。

LED照明は機能がデザインが多様化し、ライフスタイルや好みに合わせて選ぶことができます。電球型LEDだけでも非常に多くの種類があり、どれを買えばいいのか迷ってしまうほど。「今お使いの電球や、スマートフォンなどで器具の写真を撮ってご持参いただけるとお買い物がスムーズです」とアドバイスしてくれました。



ビックカメラでは住まいのあかり全般を取り扱っている。光の色の違いがわかるように配置したり部屋の畳数ごとにまとめたりなど、少しでも選びやすくなるよう工夫してディスプレイされている

軽量・小型化で用途が拡大 DIYで手軽に照明をアレンジ

ホームセンターは自分で照明をアレンジしたい人のための商品も豊富。LEDの登場で照明器具が従来より軽く小さくなり、用途やアレンジの幅が広がっています。

「店舗のディスプレイをご自身でやってみたい、というお客様も多いですね。電源があれば、照明をつけたい場所に手軽に設置できます」

使う場所や目的、希望のイメージなどを伝えれば、照明効果に詳しいスタッフがおすすめの商品から設置方法、明るさ、角度まで具体的にアドバイスしてくれます。

ウインドウや家具の縁に貼るテープ状LEDライト。自由なアレンジができて人気



ディスプレイなどにおすすめの小さなLED電球も色数豊富



使う場所に合わせて選べる

リビングなら、気分や時間帯に合わせて光の色を変えられる調色機能が便利。玄関まわりなどには人感センサーつきのものを選ぶと防犯にも役立つ



デザインのバリエーションが豊富

和室にマッチするデザインの照明器具も豊富。今まで使っていた照明と似た雰囲気のものを選べば、違和感なくLED照明を取り入れることができる



Let's LED! 選び方のポイント

- 使う場所と広さに合わせて**
まずは、どんな部屋、または場所のあかりなのか、広さはどのくらいか、明確に
- 好みのデザインやテイストを**
シンプルなものからデザイン性の高いものまで。好みに合わせて選びましょう
- 現在の器具や機能を確認**
古い照明器具はLED非対応のものも。わからなければ見積りサービスを利用
- 照明器具ごと替えるのがベター**
器具が古いと交換したLED照明の寿命が縮む。長い目で見ると丸ごと替えるほうがおトク

LIVING ROOM

リビングルーム

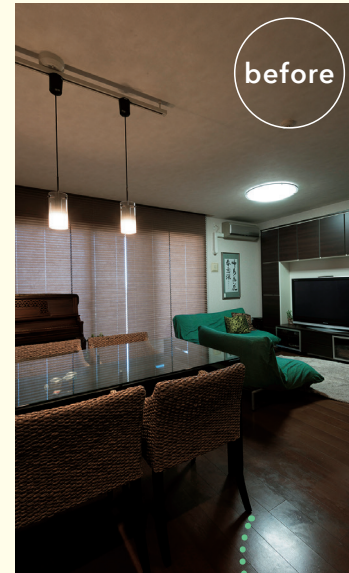


ピアノを照らす天井からのスポットライトをハロゲン電球タイプの電球形LEDにチェンジ。光が穏やかなタイプの昼光色を選び、落ち着いた雰囲気演出しながら存在感をアップ

フローリングの床と家具がシックなダークブラウンに統一されていることもあり、天井のシーリングライトだけでは部屋全体が暗い印象に



壁面に設置された、テレビ台を兼ねた戸棚の上に長細いバータイプのLED照明をプラス。天井をやわらかく照らす間接照明に。リモコンで操作でき、明るさは2段階に調節可能



食卓のペンダントライトには料理がおいしそうに映る電球色のLEDを。さらにスイッチ一つであかりの色を切り替えられる電球形LEDのスポットライトもプラスでとてもあかるく！

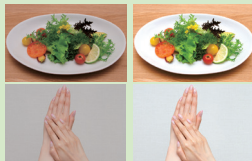
部屋の中で一番大きな光源のシーリングライト。好きな色のあかりにできる調光機能と、天井にあかりが反射し広がりを楽しめる間接照明付きタイプに変更

DINING ROOM

ダイニングルーム

色が自然に見える照明で食卓が華やかに！

食卓には、食べ物本来の色でおいしそうに映るあかりを。透明感のあるあかりなら食卓がもっと華やかに



テーブル上のペンダントライトを、器具はそのままに電球だけLEDに変更。以前は消費電力の多いハロゲン電球だったため電気代もおトクに。さらに電球色と昼光色をスイッチ一つで切り替えられる電球形LEDのスポットライトをプラス。昼光色にすると作業や勉強に適した空間に



Experience Report

住まいのあかりリフォーム体験レポート

あかりを組み合わせて楽しみたい♪



体験レポーター
能勢紀子さん

ご主人と中学1年の男の子の3人家族。ご自宅は14階建てマンションの11階。南東向きながら広いバルコニー全体に屋根があるため、午後になると照明なしでは室内の明るさが不足。「とにかく明るく」とご希望

明るさを重視して暮らしやすい空間に

あかりのリフォームにあたり、相談によってくれたのが社団法人照明学会認定の照明コンサルタント。相談のうえ、今回はリビングダイニング、能勢さんの部屋、トイレのあかりをリフォームすることに。能勢さんのご希望に沿って部屋全体の明るさを重視し、各部屋のあかりのリフォームプランを立てました。

「LED照明なら、時間帯や気分に合わせて部屋の雰囲気を変えることもできるんですね」と能勢さん。夢が広がりますね。



after

カウンターの下に、必要な長さに連結できるパーティタイプのLED照明を設置。軽いのので、両面テープなどでとめるだけ。スリムで薄型なのでライトが外から見ることなく、本格的な間接照明が手軽に5分ほどで完成しました



before

キッチンカウンター前のテーブルの奥を趣味のとんぼ玉やお気に入りの食器を飾るコーナーに。暗くて見えづらいのが難点でした



リビングが明るくなり「どこでも宿題ができる！」と息子さんも大喜び。パーティタイプのLED照明にとっても興味を持ったそう

アレンジできるLED照明で自分らしい快適空間を演出

LED照明は小型・軽量だからつけられる場所を選ばず、しかも自分で手軽に取り付けられる器具も豊富にそろっています。電源さえ確保できれば、欲しい場所に好きなタイプのあかりを設置可能。リラックスしたい時にぴったりの間接照明におすすめなのが、パーティタイプのLED照明です。

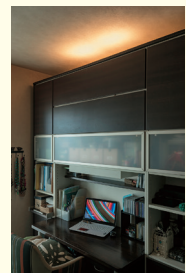


おしゃれな照明がこんなに簡単にできるなんて！



パーティタイプのLED照明はこんな場所にもオススメ！

能勢さんの自室の書棚の上に設置したのも、同じパーティタイプのLED照明。ムラなく明るくできるのが特長です。この部屋には、電球色で目的や気分で明るさが2段階に切り替えられるタイプを選びました。まっすぐに連結するほか、角に使うこともできるなど使い方はいろいろ



部屋の雰囲気がいかに変わるなんて！家族も大満足です

種類いろいろ！自分でカンタンに替えられるんです

照明が自分で簡単に替えられる、取り付けもできるなんて知りませんでした。いろいろな種類があるのにもびっくり。これだけ明るくなった我が家が友人を招いて自慢したい！



BED ROOM

寝室

昼でもこんなに暗かった寝室が...

before



一人の時は自室で過ごす時間が一番長いという能勢さん。ベッドの上のハロゲンのペンダントライトは光の届く範囲が狭く、暗さを感じていたそう。「左側のタンスは化粧台としても使っていますが、スタンドミラーの周囲についているあかりが少なく、光量不足を感じていました」

POINT

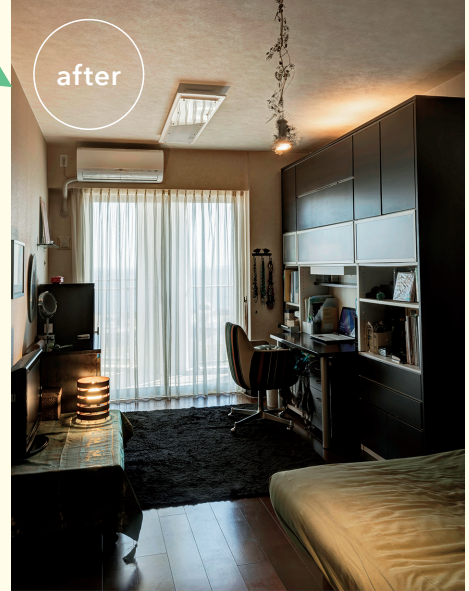
部屋に合った光のタイプを選ぶ

電球形LEDには、光が下方方向に広がるものから全方向に広がるものまでいくつかタイプが。用途に合ったものを選ぶと快適さアップ

全方向が明るいタイプ	下方方向が明るいタイプ
<p>カバー全体にもひかりが広がる照明器具におすすめ</p>	<p>一方方向にひかりが必要な照明器具におすすめ</p>



寝室でもある能勢さんの自室は、時間帯によってあかりを使い分けられるようリフォーム。書棚の天井に間接照明、化粧台にはインテリアにマッチしたナチュラルテイストのテーブルライトに明るくやわらかい光の電球を組み合わせてプラス。ベッドの上はこれまでより明るく光が広がるタイプの電球形LEDに替えました



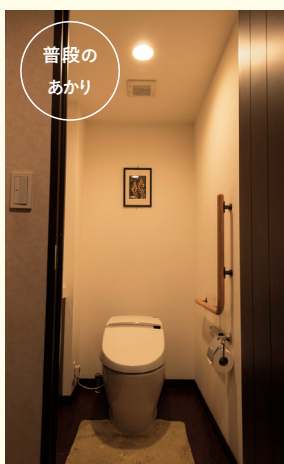
after

TOILET

トイレ



深夜のあかり



普段のあかり

POINT

人感センサー付きにしても快適・省エネ

人が通ると感知して点灯する人感センサー付きのLED照明はスイッチ操作が不要で快適だけでなく、消し忘れを防止して省エネ効果にもつながり、行き来が多い場所にオススメ

夜はトイレの照明がまぶしいと快眠を妨げてしまいがち。また、初期の電球形LEDだったため、明るくなるまでに時間がかかるのが不便でした。昼間は明るい「普段のあかり」、就寝時は常夜灯の明るさの「深夜のあかり」に切り替えられる電球形LEDをチョイス

おしゃれな照明が
自分でつくれる!

もっと簡単LEDインテリア照明

手づくりの温もりがプラスされたDIY照明は、おもてなしや話題づくりにもぴったり。
100円ショップで購入できる材料やプチプライスアイテムでつくる、おしゃれなLED照明をご紹介します!



DIY
初級編
☆☆☆

ハンギングキャンドル

<材料>

- ・LEDキャンドルライト
- ・コルク栓つきガラスびん
- ・針金
- ・アクセサリチェーン
(以上100円ショップで購入)
- ・くもりガラススプレー

<つくり方>

1. ガラスびんのコルク栓をはずし、びんにくもりガラススプレーを吹いてすりガラス風にする
2. アクセサリーチェーンの留め具に針金を通し、びんの口に針金を巻きつければ完成

POINT! お部屋のアクセントになるLED照明です。ボタン電池で光るLEDキャンドルライトを選べばコンセント不要。くもりガラススプレーを使えば透明ガラスを簡単にすりガラス風にすることができます。

壁掛けランタン

DIY
中級編
☆☆☆

<材料>

- ・LED小形電球
(口金:E12)密閉形器具対応のもの
- ・ガラス
- ・じょうご 2個
- ・引き出しのつまみ
- ・ベニヤ板(2mm程度)
- ・タオルハンガーの支持部品
(パイプラケット)
- ・ケーブルつき電球ソケット
- ・差し込みプラグ

<つくり方>

1. ベニヤ板を、じょうごの内径に合わせて丸く切る
2. ベニヤ板に6mm程の穴を開け、電球ソケットのケーブルを下側に通してベニヤ板に固定する
3. 2をじょうごの中にセットし、写真のようにじょうご(ひとつは先端に引き出しのつまみを接着する)とタオルハンガーの支持部品、ガラスを組み合わせて壁に固定する
4. ケーブルの先端に差し込みプラグを取り付ける



2mm厚程度のベニヤ板ならハサミで丸くカットできるので、とっても簡単

POINT!

DIY
上級編
☆☆☆

ガラスドーム

<材料>

- ・LEDミニクリプトン球
(口金:E17)密閉形器具対応のもの
- ・台座つきガラスドーム
- ・ケーブルつき電球ソケット
- ・差し込みプラグ

<つくり方>

1. ガラスドームの台座に6mm程の穴を開け、電球ソケットのケーブルを下側に通す
2. 電球ソケットを台座にネジで固定する
3. 台座に脚を付ける(4本)
4. ケーブルの先端に差し込みプラグを取り付ける

木製の台座に穴を開ける時は電動ドリルを。ホームセンターで1,000円前後で購入できます。台座の裏側につける脚は、ケーブルが通るスペースが確保できれば何を使ってもOK!(ランプに直接可燃物が触れないように注意!)

POINT! ※差し込みプラグの取り付けを含め、すべての結線はドライバーのみでできます。ただし、安全のため確実な結線及び絶縁処理をすることを強くおすすめします。
※100Vの電源を使うので結線処理や絶縁処理は、確実な施工と充分な注意が必要。作業は必ず自己責任で行ってください。

初心者でもラクラク!

簡単DIYで おしゃれLED照明



近年さまざまなタイプが登場し、インテリアアイテムとして使い道が広がっているLED。そこで、インテリアプロガーの柳美菜子さんに簡単にしてくれるLED照明を教えてくださいました。

「手づくりの照明は、自分好みのインテリア的な要素を取り入れることができるのがポイント」というように、照明というより「あかりを使った雑貨」というほうが近いかもしれません。LED照明は白熱電球のように熱を発生させないため、電球※本体を密封することが可能。そのため応用範囲が広く、火事の危険性がない点もDIYにあたっての大きなメリットです。「ただ作業過程では安全面に留意することが重要で、不安な場合は購入店へ相談しましょう。」とアドバイスもくれました。

初心者でも簡単に作れるDIY照明で、お部屋をもっと楽しく、おしゃれに彩りませんか。

※密閉形器具対応の電球形LED

柳さんが
伝授!

シェードホルダーを使った 簡単アレンジ照明

シェードホルダーは、ホルダーの口径以内で、ネジを引っかけることのできる凹凸のあるものなら、どんなものでもシェードに使えるのがポイント。ホルダー内にお気に入りのガラスびんなどを入れ、すべてのネジを締めて固定するだけ。中にミニチュアオブジェなどを入れるとストーリーが生まれ、あかりに照らされる小さな世界がなごやかな空間を演出します。



シェードホルダー(ギャラリー)
シェードを固定するための部品。ホルダーとソケットではさみ込んで組み上げる

PROCESS 1

ペンダントライトを天井にセット(LEDランプが点灯することを確認)

PROCESS 2

LEDランプの外側にあるホルダーのネジを、手で回してゆるめる

PROCESS 3

ホルダー内にお気に入りのびんなどを入れ、ネジを締めて固定する

POINT!

- ガラス容器は、ネジ先の当たる部分に凹凸があり、ネジが引っかかるものを
- ガラス容器のネジがかかる部分はシェードホルダーの径以内の口径のものを

お好みのガラスびんでつろう! カスタマイズ例

アンバー色の薬瓶は使い終わったキャンドルのびん。あかりと共に香りも楽しむことができます

丸いフォルムが愛らしいガラスびんはプリンや空き容器。不要品を再利用したエコなアレンジ例です

容器の中にミニチュアオブジェを。クリスマスなどイベントに合わせて選び、季節感を演出しても