

おすすめ断熱材4選

種類	概要	特徴	メリット	使い方
プチプチ (エアキャップ)	緩衝材として広く知られている「プチプチ」は、正式には「エアキャップ」と呼ばれるアイテムです。小さな気泡が並んだ構造になっており、空気の層が断熱効果を発揮します。	<ul style="list-style-type: none"> ●軽量で扱いやすい。 ●窓に貼るだけで冷気を遮断する簡単な断熱方法。 ●透明なタイプを使用すれば、光を取り入れつつ寒さ対策が可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ●コストが非常に安く、100円ショップでも入手可能。 ●貼るだけで簡単に使えるため、初心者向き。 	<ol style="list-style-type: none"> ①窓ガラスをきれいに拭き、濡れた状態でプチプチを貼り付けます（静電気で吸着します）。 ②必要に応じて両面テープで固定すると、より安定します。
プラダン	プラスチック段ボールの略で、波状のプラスチック板を指します。軽量で丈夫な構造を持ち、DIYや建築材料としても広く使用されています。	<ul style="list-style-type: none"> ●熱伝導率が低く、断熱性能が高い。 ●軽量で簡単にカットできるため、窓の形状に合わせて加工が可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ●窓枠にぴったりはめることで、簡易的な二重窓を作れる。 ●水に強く、結露がついてもダメージを受けにくい。 	<ol style="list-style-type: none"> ①窓のサイズを測り、それに合わせてプラダンをカットします。 ②窓枠にそのまま挟み込むか、両面テープやマジックテープで固定します。
スタイロフォーム	「押出法ポリスチレンフォーム」と呼ばれる断熱材の一種で、非常に軽量で硬い素材です。建築現場でも断熱材として使用されるプロ仕様の素材です。	<ul style="list-style-type: none"> ●熱伝導率が非常に低く、プラダンやプチプチよりも高い断熱性能を持つ。 ●硬質で耐久性があり、繰り返し使用可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ●DIYで本格的な断熱対策が可能。 ●見た目をカスタマイズすることで、窓周りの美観も損ないにくい。 	窓枠に合わせてカットし、窓ガラスや枠にぴったりフィットさせます。 両面テープやマスキングテープを使って取り付けると原状回復が簡単です。
断熱シート	窓ガラスに貼ることで冷気を遮断し、室内の暖かさを守るシートタイプのアイテムです。さまざまな種類やデザインがあり、用途に応じて選べます。	<ul style="list-style-type: none"> ●熱反射機能を持つものが多く、夏は暑さ対策にも役立つ。 ●透明タイプからデザイン性の高いものまでバリエーション豊富。 	<ul style="list-style-type: none"> ●貼るだけで手軽に断熱効果が得られる。 ●賃貸物件でも安心して使える取り外し可能なタイプが多い。 	<ol style="list-style-type: none"> ①窓ガラスをきれいに掃除し、貼り付け面を乾燥させます。 ②断熱シートを窓サイズにカットし、粘着面を使って窓ガラスに貼り付けます。 ③空気が入らないように、カードなどで均一にします。