

かてい しょう
家庭でできる「省エネ」のコツ

「台所」編



冷蔵庫



冷蔵庫の中に、とりあえず保存したものや、常温で保存できるのに入れているものはありませんか？
冷蔵庫の中を整理することが省エネにつながります。



無駄な開閉はしない

年間で電気10.40kWhの省エネ

約280円の節約

※旧JIS開閉試験の開閉を行った場合と
その2倍の回数を行った場合との比較

開けている時間を短く

年間で電気6.10kWhの省エネ

約160円の節約

※開けている時間が20秒間の場合と
10秒間の場合との比較

ものを詰め込みすぎない

年間で電気43.84kWhの省エネ

約1,180円の節約

※詰め込んだ場合と半分にした場合
との比較

電子レンジ



煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。
中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ。
ガス代の大幅節約になります。

野菜の下ごしらえに活用する



	葉菜(ほうれん草・キャベツ)の場合	果菜(ブロッコリー・カボチャ)の場合	根菜(ジャガイモ・里芋)の場合
ガスコンロ	年間でガス8.32m ³ 約1,500円	年間でガス9.10m ³ 約1,640円	年間でガス9.48m ³ 約1,710円
電子レンジ	年間で電気13.21kWh 約360円	年間で電気15.13kWh 約410円	年間で電気22.01kWh 約590円
年間差額	約1,140円の節約	約1,230円の節約	約1,120円の節約

※100gの食材を、1Lの水(27℃程度)に入れ沸騰させ煮る場合と電子レンジで下ごしらえをした場合の比較
(食材の量等により異なります)(365日、1日1回使用)



電子レンジ VS 炊飯器

炊飯器で保存する場合と電子レンジで温めなおすのであれば、どちらが省エネ？

ご飯を炊飯器で保温する時間の目安は、「4時間」です。これ以上の時間であれば、保温のためのエネルギーより、電子レンジで温めなおすエネルギーの方が少なくなります。
約7～8時間以上保温するなら、2回に分けて炊いた方がお得になります。



買い物



食材を作るにもごみを焼却するにもエネルギーが使われます。
計画を立て、使い切れない量を買わないように心がけましょう。



ばら売り、量り売りでゴミを減量する

包装材はレジ袋を作るのにもエネルギーが使われています。ばら売りや量り売り、マイバックを積極的に利用しましょう。

地産地消、旬産旬消を心がける

野菜や果物のハウス栽培は露出栽培に比べて多くのエネルギーが使われています。旬の食材を購入した方が省エネです。また、産地が近いほど、輸送に必要なエネルギーが少なくすみます。

