

## 電子レンジで 省エネ

### ■野菜の下ごしらえ

【根菜（ジャガイモ、里芋）の場合】

- ・ガスコンロ…年間でガス 9.48 立方尺、約 1,410 円
- ・電子レンジ…年間で電気 22.01 ㎏㏑時、約 480 円
- ※年間差額約 930 円の節約

【葉菜（ほうれん草、キャベツ）の場合】

- ・ガスコンロ…年間でガス 8.32 立方尺、約 1,240 円
- ・電子レンジ…年間で電気 13.21 ㎏㏑時、約 290 円
- ※年間差額約 950 円の節約

100 ㏑の食材を、1 ㏑の水（27℃ 程度）に入れ沸騰させて煮るケースと、電子レンジで下ごしらえをした場合の比較。（食材の量などにより異なります）

### ■ご飯の保存（1.5 合の場合）

- ご飯を炊飯器で保温するのは、4 時間までが目安です。
- ・炊飯器で 1.5 合のご飯を 4 時間保温した場合、消費エネルギーは 300.60 ㏑時。電気代約 6.61 円。
- 1.5 合を電子レンジで加熱した場合、消費エネルギーは、295.27 ㏑時。電気代約 6.50 円。

体感温度  
アップ

寒いからといって、暖房の設定温度を上げる前に着るものを工夫しよう！



カーディガン  
+2.2℃



ひざかけ  
+2.5℃



靴下  
+0.6℃

## エアコンで 省エネ

### ■暖房時の室温は 20℃を目安に

暖房の設定温度を 21℃ から 20℃ にした場合（外気温 6℃ で使用時間 9 時間 / 日、暖房能力 2.2 ㎏㏑）、ひと冬で電気 53.08 ㎏㏑時の省エネ。約 1,170 円の節約。

### ■必要なときだけつける

暖房を 1 日 1 時間短縮した場合（設定温度 20℃）、年間で電気 40.73 ㎏㏑時の省エネ。約 900 円の節約。



Q

家庭で一番電気を消費するものはなに？

A

エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの 4 つに電気の約 7 割が使われています。

お得に  
エコライフ

冬場を前に！

地球温暖化と  
誰でもできる 省エネルギー

## 電気カーペットで 省エネ

### ■広さに合った大きさを

室温 20℃、設定温度「中」で 1 日 5 時間使用したときの 3 畳用カーペットと 2 畳用カーペットの比較。ひと冬で電気 89.91 ㎏㏑時の省エネ。約 1,980 円の節約。

### ■設定温度は低めに

3 畳用で、設定温度「強」から「中」にした場合（1 日 5 時間使用）、ひと冬で電気 185.97 ㎏㏑時の省エネ。約 4,090 円の節約。

## 石油ファンヒーターで 省エネ

### ■室温の目安は 20℃

暖房の設定温度を 21℃ から 20℃ にした場合（外気温 7℃ で使用時間 9 時間 / 日）、ひと冬で灯油 10.22 ㏑の省エネ。約 834 円の節約。

### ■必要なときだけつける

1 日 1 時間、運転を短縮した場合（設定温度 20℃）、ひと冬で灯油 15.91 ㏑（約 1,298 円の節約）、電気 3.89 ㎏㏑時（約 90 円の節約）の省エネ。合計約 1,388 円の節約。

### ■早めにスイッチを切る

お出掛けや寝る直前までつけているのはもったいない。室温は急には下がりません。お出掛けや寝る 15 分くらい前に切るのがコツ。

地球温暖化の大きな原因の 1 つは、化石燃料の消費による二酸化炭素の排出だといわれています。この問題に対処するためには、大量生産・大量消費に基づく豊かな生活を続けていこうという考え方を見直す必要があります。

では今、わたしたちは何をすればよいのでしょうか。それは、現在の生活の中の「エネルギーの無駄遣いをなくすこと」、つまり省エネルギーの実践があります。寒さが

厳しくなるこれからは、暖房器具の使用の増加でこの地域の二酸化炭素の排出が 1 年で 1 番多い時期になります。上手な省エネは、地球温暖化や資源の枯渇への対策になるばかりでなく「えっ、こんなに」と思えるくらい節約にもつながります。

さあ、あなたも今から積極的に省エネに取り組み、地球とお財布にやさしい生活をしましょう。

## 照明器具で 省エネ

### ■点灯時間を短く

- ・54 ㏑の白熱電球 1 灯の点灯時間を 1 日に 1 時間短縮した場合、年間で電気 19.71 ㎏㏑時の省エネ。約 430 円の節約。
- ・12 ㏑の蛍光灯 1 灯の点灯時間を 1 日に 1 時間短縮した場合、年間で電気 4.38 ㎏㏑時の省エネ。約 100 円の節約。

### ■電球型蛍光灯に取り替える

54 ㏑の白熱電球から 12 ㏑の電球型蛍光灯に交換した場合、年間で電気 84.00 ㎏㏑時の省エネ。約 1,850 円の節約。

### ◎電球型蛍光灯と白熱電球のコストを比べると・・・

- ・54 ㏑の白熱電球と同じ明るさに相当する 12 ㏑の電球型蛍光灯を比べると、蛍光灯の寿命は白熱電球の約 6 倍。電気代は 4 分の 1 以下です。電球型蛍光灯は価格は高めですが、白熱電球より省エネなので結局は電気代が少なくてすみ、お得です。

## 冷蔵庫で 省エネ

### ■ものを詰め込まない

詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較。年間で電気 43.84 ㎏㏑時の省エネ。約 960 円の節約。

### ■無駄な開閉はしない

J I S 開閉試験(※)による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。年間で電気 10.40 ㎏㏑時の省エネ。約 230 円の節約。

### ■設定温度は適切に

周辺温度 15℃ で、設定温度「強」から「中」にした場合、年間で電気 61.72 ㎏㏑時の省エネ。約 1,360 円の節約。

### ■熱い物はさましてから保存

カレーやシチューなど、温かい物をそのまま入れると庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意ください。

(※) J I S 開閉試験…冷蔵庫は 12 分ごとに 25 回、冷凍庫は 40 分ごとに 8 回で、開放時間はいずれも 10 秒。

## テレビで 省エネ

### ■つけっぱなしは要注意

1 日 1 時間、テレビ（ブラウン管：25 ㏑）を見る時間を減らした場合、年間で電気 31.86 ㎏㏑時の省エネ。約 700 円の節約。

### ■画面は明るすぎないように

画面の輝度を最適（最大→中央）にした場合（ブラウン管：25 ㏑）、年間で電気 29.89 ㎏㏑時の省エネ。約 660 円の節約。

地球温暖化はどのようにして起こるの？  
石油や石炭などの化石燃料を燃焼すると、二酸化炭素が排出されます。化石燃料の大量消費でこの二酸化炭素濃度が上昇し、本来、地球が宇宙に放出するはずの熱が大気中に閉じ込められ温室化が進み、地球が温暖化するのです。  
地球温暖化になるとどうなるの？  
温暖化で、マラリアなどの熱帯地方特有の伝染病が広がる可能性があります。また異常気象になるため、大雨が増加する一方、水不足で砂漠化する地域も増え生態系や人間活動に大きな被害が及ぶ恐れがあります。  
地球温暖化を引き起こす二酸化炭素。日本の排出量は世界で何番目に多いの？  
日本は、アメリカ、中国、ロシアに次いで 4 番目に多く排出しています。一人一人が省エネを実行することは、地球全体にとって大きな意味があるのです。

教えて

地球温暖化

Q&A