

しょう 省エネ、できるかな? **キッチン編** へん

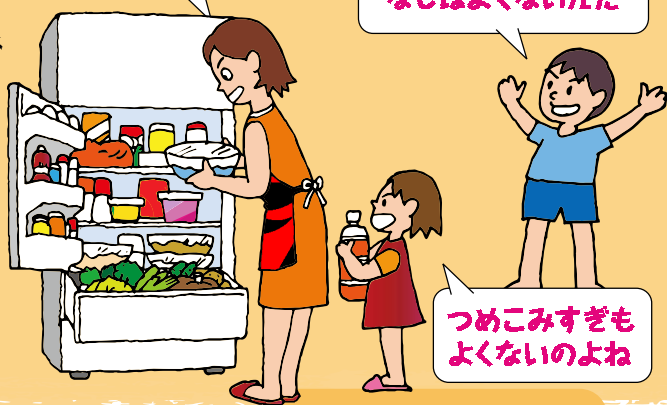
シーン 5 **冷蔵庫**

あーあ、冷蔵庫のなかがこんなにいっぱいになっちゃった

- 1 壁から適切な間隔で設置する
- 2 季節に合わせて設定温度を調節する

冷蔵庫のあけっぱなしはよくないんだ

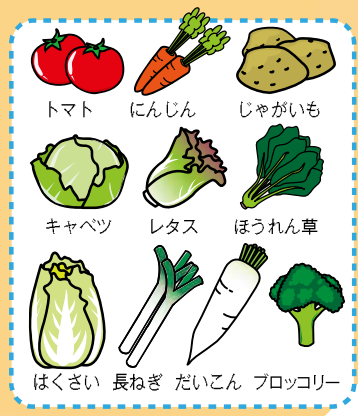
- 3 ものを詰め込みすぎない
- 4 無駄な開閉をしない



冷蔵庫に入れなくても大丈夫なもの
かぼちゃ、しょうが、さといも、さつまいも、お米、なす、おくら、きゅうり、ピーマン

野菜保存の適温

冷蔵庫に入れるものは？
野菜室の温度は約3~7℃が一般的です。



◎暮らしのコツ◎

- 冷蔵庫
冷蔵庫は「熱」が苦手。気温の高いところに置いた冷蔵庫は、余分に電力を消費してしまいます。ガスコンロ、給湯器、オーブンレンジ、窓からの直射日光から遠ざけて設置しましょう。
- 冷蔵庫
熱いお茶や料理は冷ましてから入れましょう。熱いまま入れると、庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーがかかります。
- 冷蔵庫
冷蔵庫の中を整理整頓。一緒に使うものをまとめておく等の工夫で扉を開ける時間を短くできます。

シーン 6 **コンロ・食器洗い**

よーし、今日はパパが肉じゃがを作ろうかな

- 1 煮物をする時は落とし蓋をする

あつりよくなべ つか
圧力鍋を使うと、時間も短縮出来るし、省エネにもなるのよ



- 3 食器を洗うときは低温に設定する

- 2 炎が鍋底からはみ出ないようにする

- 4 たくさんのお皿を洗うときは、食器洗い乾燥機を使う

◎暮らしのコツ◎

- 食器洗い乾燥機
食器洗い乾燥機で水量を大幅に削減！食器60点を手洗した場合、水を70~100L使用するのに対し、食器洗い乾燥機を使用した場合は約10L。非常に少ない水量で洗うことができます。
- グリル
野菜はグリルで焼くと味が濃縮されて甘み等も増し、美味しく仕上がります。また、付け合わせの野菜をメインの肉や魚と同時に並べて焼くと、効率的に調理できます。
- ジャー炊飯器
長時間保温するより、その都度炊きましよう。7~8時間以上保温するなら2回に分けて炊きましよう。また、まとめて炊いて冷凍保存もいいですね。

省エネ、できてるかな? バス・トイレ・洗面所編

シーン 7

バスルーム

- ① お風呂は間隔をあけずに続けて入る
- ② 水から沸かすより給湯器でお湯張りをする
- ③ お風呂のふたを閉める
- ④ こまめにシャワーを止める



◎暮らしのコツ◎

●シャワー

節水シャワーヘッドを活用しましょう。水の勢いを損なうことなく水量を減らし、節水・省エネが出来ます。自分で簡単に交換できます。

●トイレ

トイレのレバー「大」or「小」? 「大」と「小」では1L程度の水量の差があります。1日何回もつかう「小」、家族みんなで習慣にしましょう。

●トイレ

便座暖房の温度や洗浄水の温度は季節に合わせて調整しましょう。夏期は便座暖房はオフにしましょう。

シーン 8

洗濯機・洗面所・トイレ



- ① 洗濯物をまとめ洗いする
- ② お風呂の残り湯で洗濯する
- ③ 洗顔や歯磨き中、水の流しっぱなしをやめる
- ④ 使わない時は、電気便座のフタを閉める

◎暮らしのコツ◎

●洗濯機

洗濯機には汚れ具合に応じた洗濯コースがあります。軽い汚れならスピードコースでも十分きれいになりますし、電気代、水道代の節約にもなります。汚れ具合でコースを使い分けましょう。

●洗濯乾燥機

フィルターの掃除もまめに行いましょう。フィルターが目詰まりしていると運転時間が長くなったり乾き時間が悪くなります。

●洗濯乾燥機

晴れた日には天日干して自然乾燥しましょう。

「洗濯のみ」と「洗濯と乾燥」の消費電力比較

洗濯のみ	82	洗濯のみ容量7.6kg
洗濯と乾燥	2,523	洗濯乾燥容量4.3kg

平均消費電力量 (Wh/回)