

家庭でできる省エネ

キッチン編

① 冷蔵庫



ここが省エネポイント 【数値は年間】

① 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する

上と両側が壁に接している場合と片側が接している場合との比較

② 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する

周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

③ 冷蔵庫にはものを詰め込まないようにする

詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較

④ 冷蔵庫を開けている時間を短くする

開けている時間が20秒の場合と、10秒の場合との比較

省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂
45.08kWh	1,023円	26.3kg
61.72kWh	1,400円	36.0kg
43.84kWh	995円	25.6kg
6.1kWh	138円	3.6kg

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」資源エネルギー庁



暮らしのコツ

冷蔵庫

熱い物はさましてから保存

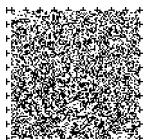
麦茶やカレー、シチューなど、温かいものをそのまま冷蔵庫へ入れていませんか？庫内の温度が上がり、冷却に余分なエネルギーが消費されるので注意しましょう。

冷蔵庫の中の整理を

食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか？また、常温で保存できるものや、未開封の缶詰・びん詰・調味料は冷蔵庫へ入れないようにしましょう。

庫内温度の設定変更

庫内の温度を控えめに設定すると消費電力量が少なくなりますので、設定が「強」になっていたら「中」や「弱」にすると省エネになります。ただし、食品の傷みには注意しましょう。



②ポット・食器洗い・調理器



ここが省エネポイント 【数値は年間】

① 電気ポットの長時間保温をやめる

ポットに満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較

② 食器を洗うときは低温に設定する

20℃の水65ℓを使い、湯沸かし器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗いした場合（冷房期間を除く）

③ 炎が鍋底からはみ出さないように調節する

20℃の水1ℓを沸騰させるとき、強火から中火にした場合（1日3回）

省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂
107.54kWh	2,440円	63.0kg
ガス8.74m ³	1,975円	19.4kg
ガス2.38m ³	538円	5.3kg

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」資源エネルギー庁



暮らしのコツ

ガス給湯器

食器洗いのコツ

お湯の流しっぱなしでの洗いものは、エネルギーのムダ。洗う前に水につけておいたり、ヘラなどで汚れを拭き取っておくなどすると、お湯の使用量が少なくて済みます。

電子レンジ

電子レンジを上手に活用

煮込み料理の野菜は電子レンジでチンしてから鍋へ入れることによってガス代の大幅節約になります。

調理器

鍋の水滴を拭き取ってから底が濡れたままだと、水を蒸発させるのに、余分なエネルギーが必要になります。

炊飯器

使い方のコツ

炊き上がりの時間調整は、タイマー予約を使いましょう。保温時間が長くなると風味が悪化し、電力の消費も増えます。長く保温しないようにしましょう。使わないときは、プラグをコンセントから抜きましょう。

