

◆省エネのコツ！

リビング編



* 必要の無い照明はこまめに消す。

1日1時間短縮した場合 **CO₂削減量**
 ・白熱電球 30.1g
 ・蛍光灯 6.6g



* テレビを見ないときは消す。

1日1時間(液晶32V型)を見る時間を減らした場合
CO₂削減量 25.5g

* エアコンを適正温度に設定する。

・夏⇒外気温度31℃のとき、設定温度を27℃から28℃にした場合

CO₂削減量 46.0g



・冬⇒外気温度6℃のとき、設定温度を21℃から20℃にした場合

CO₂削減量 80.8g

夏 28℃
冬 20℃



ワンポイントアドバイス!!

* 1つの部屋で、家族みんなで過ごす。



家族が同じ部屋に集まることで、冷暖房や照明の利用を減らすこともできるし、家族仲良く楽しい時間がすごせます!

* 石油ファンヒーターは必要な時だけつける。

1日1時間短縮した場合(設定温度20℃)



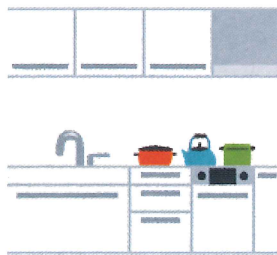
CO₂削減量 114.5g



* 部屋を片付けてから掃除機をかける。

1日1分間短縮した場合
CO₂削減量 8.2g

キッチン編



* 炎がなべ底からはみ出さないように調節する。

ガスコンロで水1ℓ(約20℃)を沸騰させる時、強火から中火にした場合

CO₂削減量 14.8g

* 鍋底の水滴を拭き取ってからコンロにかけると余分なエネルギーがかりません。



* 野菜の下ごしらえに電子レンジを使う。

100gの食材を1ℓの水(27℃程度)に入れ沸騰させて煮る場合と比べて**CO₂削減量**

・葉菜(ほうれん草、キャベツ) 31.8g

・根菜(ジャガイモ、里芋) 25.8g

・果菜(ブロッコリー、カボチャ) 33.7g

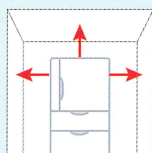
* 冷蔵庫を開けている時間を短くする。

扉を開ける時間を20秒間から10秒間にした場合

CO₂削減量 9.3g



* 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する。



片側が壁に接している場合と、上と両側が壁に接している場合

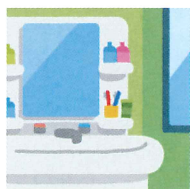
CO₂削減量 68.8g



* ジャー炊飯器は使わないときはプラグを抜く。

保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合 **CO₂削減量 69.9g**

水まわり編



* シャワーは不必要に流したままにしない。

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

CO₂削減量 79.5g



ワンポイントアドバイス!!

* 水道をこまめに閉めて使用量を減らす。

水道水を家庭に送るためには、ポンプなどを動かすエネルギーが使われています。節水することは、省エネにもつながります!



* 入浴は間隔をあけずに入る。

2時間放置により4.5℃低下したお湯を追い焚きした場合と比べて

CO₂削減量 238.4g



外出編

* 自動車発進時はふんわりアクセル「eスタート」をする。

最初の5秒で時速20kmまでゆるやかに加速した場合

CO₂削減量 531.5g



* アイドリングストップをする。

30kmごとに4分間の割合で行う場合

CO₂削減量 110.1g

ワンポイントアドバイス!!

* 公共交通機関の利用を心がける。

公共交通機関は多くの人を一度に運ぶため、環境に優しい移動手段です。省エネルギーや環境保全のため公共交通機関の利用を心がけましょう。また、徒歩や自転車での移動は健康のためにもおすすめです!

