

# 省エネ、できているかな？ キッチン編

## 5 冷蔵庫



**ここが省エネポイント**  
数値は年間

- ☐ 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する
- ☐ 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する
- ☐ 冷蔵庫にはものを詰め込まない
- ☐ 冷蔵庫は無駄な開閉をしない
- ☐ 冷蔵庫を開けている時間を短くする

| kWhなど    | ¥       | CO <sub>2</sub>     |
|----------|---------|---------------------|
| 省エネ効果    | 家計のオトク  | CO <sub>2</sub> 削減量 |
| 45.1 kWh | 1,190 円 | 22.1 kg             |
| 61.7 kWh | 1,630 円 | 30.2 kg             |
| 43.8 kWh | 1,160 円 | 21.4 kg             |
| 10.4 kWh | 280 円   | 5.1 kg              |
| 6.1 kWh  | 160 円   | 3.0 kg              |

### ◎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。冷蔵庫はガスコンロ、給湯器、オーブンレンジ、直射日光から遠ざけて設置しましょう。

#### ●冷蔵庫

熱いものは冷ましてから。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。

### 省エネ豆知識 冷凍室はものを詰め込んだ方が省エネ？

引き出し式の冷凍室は、すき間なく食品を入れた方が省エネです。凍った食品同士が保冷し合うので、ドアを開け閉めしたときの温度上昇を抑えることができます。ただし、すぐに取り出せるように整理整頓は心がけましょうね。



## 6 調理・食器洗い



**ここが省エネポイント**  
数値は年間

- ☐ 炎が鍋底からはみ出ないようにする
- ☐ 炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く
- ☐ 電気ポットの長時間保温はしない
- ☐ 食器を洗うときは低温に設定する
- ☐ 食器洗いのお湯の量を減らす

| kWhなど                                      | ¥       | CO <sub>2</sub>     |
|--------------------------------------------|---------|---------------------|
| 省エネ効果                                      | 家計のオトク  | CO <sub>2</sub> 削減量 |
| ガス 2.4 m <sup>3</sup>                      | 310 円   | 5.2 kg              |
| 45.8 kWh                                   | 1,210 円 | 22.4 kg             |
| 107.5 kWh                                  | 2,850 円 | 52.6 kg             |
| ガス 8.8 m <sup>3</sup>                      | 1,150 円 | 19.1 kg             |
| ガス水道 8.2 m <sup>3</sup> 4.7 m <sup>3</sup> | 2,140 円 | 21.0 kg             |

### ◎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 点を手洗いした場合、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。

### 省エネ豆知識 保温調理で省エネ＆時短

食材を加熱したあとに、熱を逃がさないように布などで包んで料理を仕上げる「保温調理」は、省エネになるだけでなく、家事の時短になります。カレーや煮物などに向いています。保温前の加熱で完全に火を通し、衛生のために保温時間は 1 時間以内に（特に夏は厳守）。食べる前にもう一度加熱します。

\* 出典：「家庭でできる CO<sub>2</sub>削減読本」ベターホーム協会



- 冷蔵庫の上部と両側が壁に接してる場合と、片側が壁に接してる場合との比較
- 周囲温度 22℃で、冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にした場合
- 冷蔵庫に物を詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較
- 冷蔵庫の扉を旧 JIS 開閉試験で定める回数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
- 冷蔵庫の扉を開けている時間が 20 秒の場合と、10 秒の場合の比較

- コンロで水 1L（20℃程度）を沸騰させる時、強火から中火にした場合（使用回数：3 回 / 日）
- 1 日に 7 時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較
- 電気ポットで水 2.2L を沸騰させ、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使用時に再沸騰した場合の比較
- 65L の水道水（水温 20℃）を使い、給湯器の設定温度を 40℃から 38℃にし、手洗いした場合（使用回数：2 回 / 日、冷房期間を除く 253 日）
- 手洗い（給湯器温度 40℃、使用水量 65L / 回、2 回 / 日、冷房期間は給湯器を使用しない）の場合の、年間ガス使用量 81.62 m<sup>3</sup>、年間水道使用量 47.45 m<sup>3</sup>をそれぞれ 10%削減した場合