

第 74 号 2011.6.12

## 発明のネタ

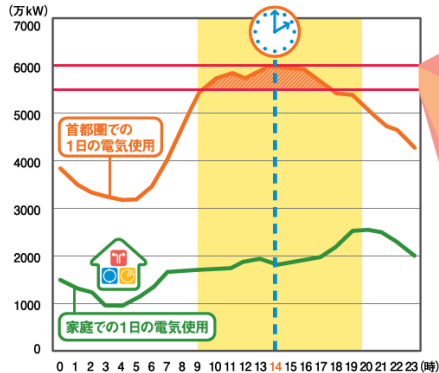
### 『省エネ夏の1日、節約術』

長野県発明研究会上田支部 末広

夏の1日の電力需要

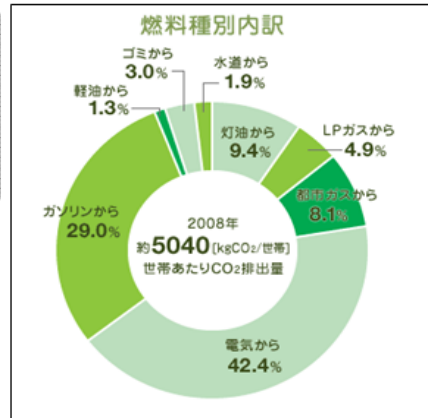
- ・最大見込み 6000 万キロワット
- ・供給力見込み 5380 万キロワット

【15%減す、時間をずらす、切替える】

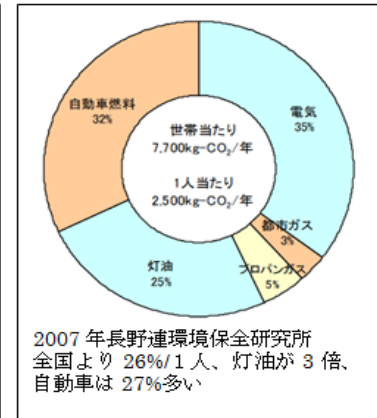


省エネルギーセンター資料より

日本の家庭からの CO2 排出量



長野県の世帯当たり CO2 排出量

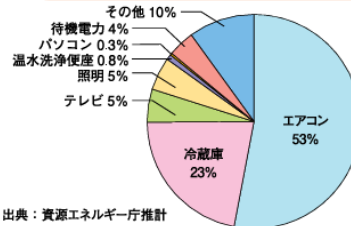


2007年長野連環境保全研究所  
全国より26%/1人、灯油が3倍、  
自動車は27%多い



ご家庭では、平日の年中(朝9時から夜8時)、特に午後2時頃  
の家電製品の使い方の見直しが求められています

夏の日中(午後2時頃)の消費電力(全世帯平均)



出典：資源エネルギー庁推計  
※数値は最大需要発生日を想定

1200 W

外出中の世帯でも、冷蔵庫、  
温水洗浄便座、待機電力などで  
平均約340Wの電気を消費!

340 W

(在宅世帯) (在宅していない世帯)

## リビング・居室

- エアコン** 室温は28℃を心がける（扇風機を併用すると涼しく感じる）  10%削減
- 「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげる（冷房の消費電力を下げる）  10%削減
- フィルタを定期的に（2週間に1回程度）掃除する
- （無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う）  50%削減
- 照明** 日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする  5%削減
- 白熱電球は、電球形蛍光灯やLED電球に交換する
- テレビ** 省エネモードや画面の輝度を下げる設定をし、不要時は消す  2%削減
- 待機電力** リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る  
長時間使わない時はプラグをコンセントから抜く  2%削減

平日の  
（朝9時から夜8時）は  
使用電力の

**15%削減**を  
目指しましょう

できることにチェック  しましょう



## て且知識

### 快適空調のコツ＜冷房時の工夫＞

- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
- 扇風機を併用、風が体に当たると涼しく感じます。
- 室外機のまわりには物を置かない。
- 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的  
※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電気の増加になる場合がありますので注意



## て且知識

### グリルの活用もできます

グリルは魚を焼くだけでなく、肉や野菜料理、トースト、揚げものの温め直しなど、幅広く活用できる万能調理器具です。

#### トースト

グリルで焼いたトーストは喫茶店の味を再現（約1分ではふんわり、外はサクッとできます。）

#### 揚げものの温め直し

火力が強いため1分弱の温めなおで「表面はカラッと中はジューシー」揚げたての美味しさがよみがえります。さらに余分な油も落ちるのでカロリーオフ！火力弱で様子を見ながら加熱するのがポイントです。



## て且知識

### ご飯はガスコンロで炊くことも出来ます

- 米を洗って水につける（夏は30分程度）。
- 10分程度で鍋が沸騰するようにコンロの火加減を調整する。

#### ポイント

- 米は沸騰するまでの間に、吸水して甘みが増します。
- 沸騰したら、弱火にして15～20分炊く。
- 火を消して15分程度むらして全体を混ぜて出来上がり
- ※一皿の炊飯量は3合程度がおすすめ
- ※さらにおいしいご飯を炊くには土鍋の活用が有効



## サニタリー

- 温水洗浄便座**（電気使用） 便座保溫・温水のオフ機能、タイマー節電などの機能を活用する  いずれかの対策で1%削減
- 上記の機能がなければ、プラグをコンセントから抜く
- ドライヤー** 朝9時から夜8時での使用を選択する
- 洗濯乾燥機** 朝9時から夜8時の時間を避けてまとめて洗濯する
- 乾燥機能の使用は控え、おろさまで干してみる
- 掃除機** 朝9時から夜8時での使用を選択する
- 紙パック式はこまめにパックを交換する

## て且知識

節水することも節電になります

節水すると浄水処理や下水処理に必要な電力が減ることになるので節電になります。料理や洗い物、洗濯の時に節水を心がけたり、シャワーの時間もなるべく短くしましょう。

## キッチン

- 冷蔵庫** 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつまごまないようにする  2%削減
- 庫内にビニールカーテンを取り付ける
- ジャー炊飯器**（電気炊飯器） 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する  2%削減
- ご飯はガスで炊くこともできる
- 電子レンジ** 使用中はエアコンを切るも同時使用を選択する
- 温めなおしにはグリルの活用もできる
- 電気ポット** お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切る
- 長時間の保溫はやめる

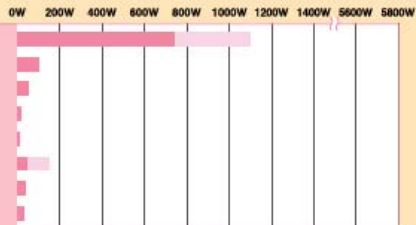
( ) 様宅のチェックしたメニューの合計  %削減

削減率の合計が15%をこえるように節電しましょう

## お持ちの家電製品をチェック!

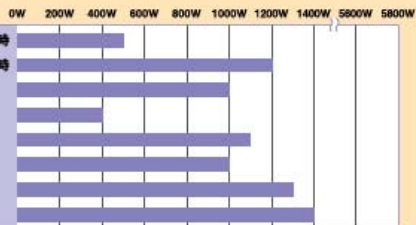
### リビング・居室

- エアコン
- 蛍光灯照明
- 白熱灯
- 電球形蛍光灯ランプ
- LED電球
- 液晶テレビ
- パソコン
- 扇風機



### サニタリー

- 温水洗浄便座(貯湯式)使用時
- 温水洗浄便座(瞬間式)使用時
- ドライヤー
- 洗濯機
- 洗濯乾燥機
- 掃除機
- 浴室乾燥機(電気式)
- アイロン



### キッチン

- IHクッキングヒーター(3口)
- 冷蔵庫
- 電子レンジ
- ジャー炊飯器(電気炊飯器)
- 電気ポット(沸騰時)
- オープントースター
- 食器洗い乾燥機



※これは定格消費電力の一例であり、実際の使用時の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。  
※出典：資源エネルギー庁調べ

家庭には1000Wを上回る家電製品がたくさんあります。  
消費電力の大きい家電製品は、平日の日中(朝9時から夜8時)を  
避けて使いましょう。

## 夏のすごし方にもうひと工夫

打ち水をしたり、窓によしずをかけたり、窓辺でヘチマやゴーヤ、朝顔などのつる性の植物を育てて日射しを遮ることも室温の上昇を抑えることができ、夏の節電対策にもなります。

### 家の中の熱中症に注意(無理のない範囲で節電しましょう)

- 無理な我慢はせず、エアコンや扇風機、すだれの利用で暑さを避けましょう。
- 涼しい衣服を着るなど服装で工夫しましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。
- 梅雨の合間や梅雨明けなどで急に暑くなる日は特に注意しましょう。



## ♪ ライフスタイルをもっとエコで楽しく心地よいものに♪



飲み物はマイボトルを活用してみませんか。



この夏は旅行してみませんか。



外出も節電に役立ちます。



洗濯物はお風呂まで干してみよう。



明るすぎる照明はありませんか。



あなたの「この夏のライフスタイル」をお教えください。

<http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/> 東京都環境局

★この夏のご家庭での電気使用量のご報告にもご協力ください。(お問い合わせ先：クール・ネット東京)

どうきょうエコ・ムーブメント

検索

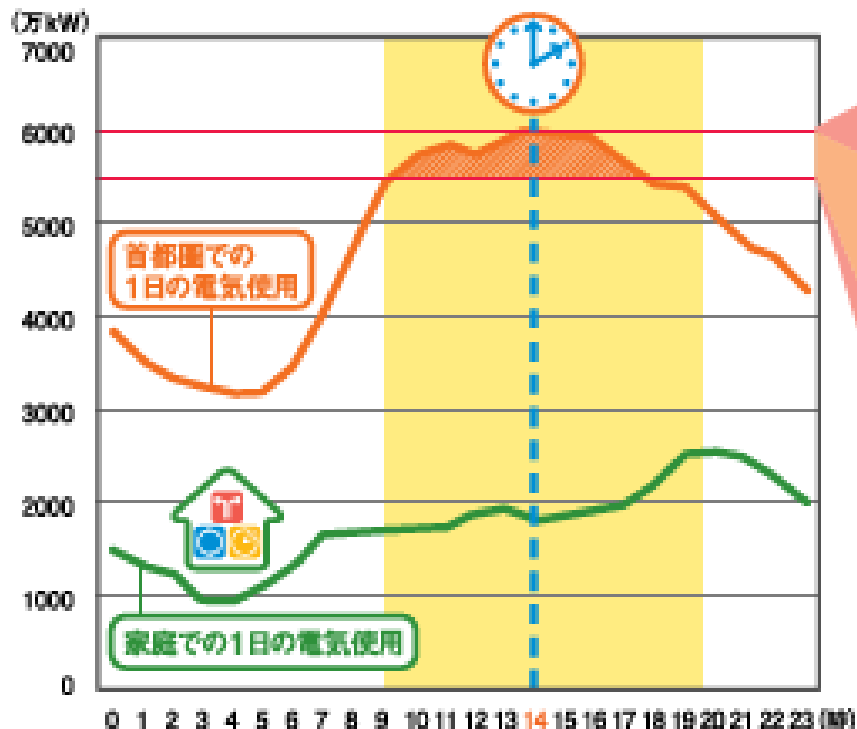
click!

お問い合わせは…



2011.05

## 【夏期の1日の電力需要（最大需要発生日）】



最大需要見込み 6000万kW

電気の供給力が  
不足しています

供給力見込み 5380万kW

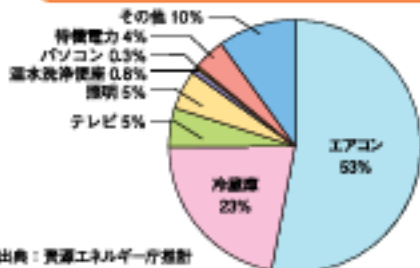
2011年5月13日時点

出典：資源エネルギー庁推計



ご家庭では、平日の日中(朝9時から夜8時)、特に午後2時頃  
の家電製品の使い方の見直しが求められています

夏の日中(午後2時頃)の消費電力(全世帯平均)



外出中の世帯でも、冷蔵庫、  
温水洗浄便座、待機電力などで  
平均約**340W**の電気を消費!

出典：資源エネルギー庁推計  
※数値は最大需要発生日を想定

〈在宅世帯〉 〈在宅していない世帯〉



## ご家庭での節電のための3つの方法



**減らす**

家電製品を省エネモードに変更



**ずらす**






電気使用が多い時間帯を避ける








**切替える**



他の方法に切替えよう

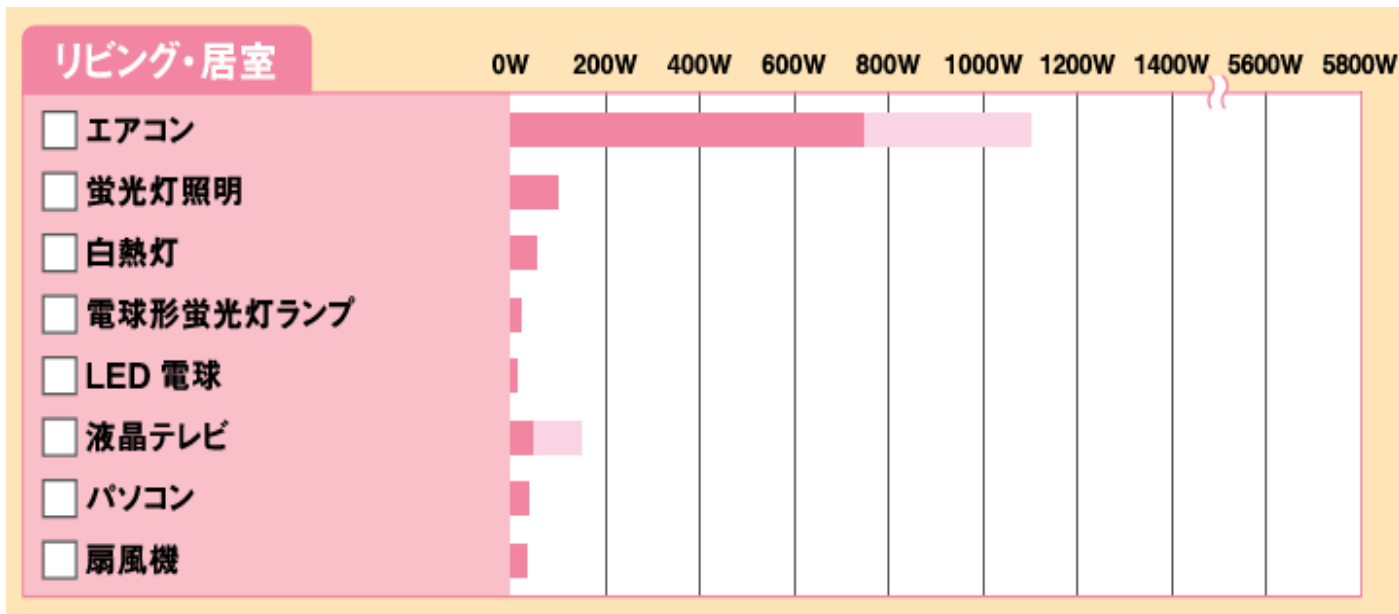
## リビング・居室

- エアコン**  **カット** 室温は28℃を心がける (扇風機を併用すると涼しく感じる) **10% 削減**
-  **家中での熱中症に注意!**  **カット** “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる (冷房の消費電力を下げる) **10% 削減**
- ※裏表紙をごらんください**  **カット** フィルターを定期的に(2週間に1回程度)掃除する
-  **カット** (無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う **50% 削減** )

- 照明**  **カット** 日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする **5% 削減**
-   **チェンジ** 白熱電球は、電球形蛍光ランプやLED電球に交換する

- テレビ**  **カット** 省エネモードや画面の輝度を下げる設定をし、不要な時は消す **2% 削減**
- 

- 待機電力**  **カット** リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る 長時間使わない時はプラグをコンセントから抜く **2% 削減**
- 





## サニタリー

### 温水洗浄 便座

(暖房便座)



便座保温・温水のオフ機能、  
タイマー節電などの機能を活用する



上記の機能がなければ、  
プラグをコンセントから抜く

いずれかの対策で

1%未満削減

### ドライヤー



朝9時から夜8時での使用を避ける

### 洗濯乾燥機



朝9時から夜8時の時間を避けてまとめて洗濯する



乾燥機能の使用は控え、お陽さまで干してみる

### 掃除機



朝9時から夜8時での使用を避ける

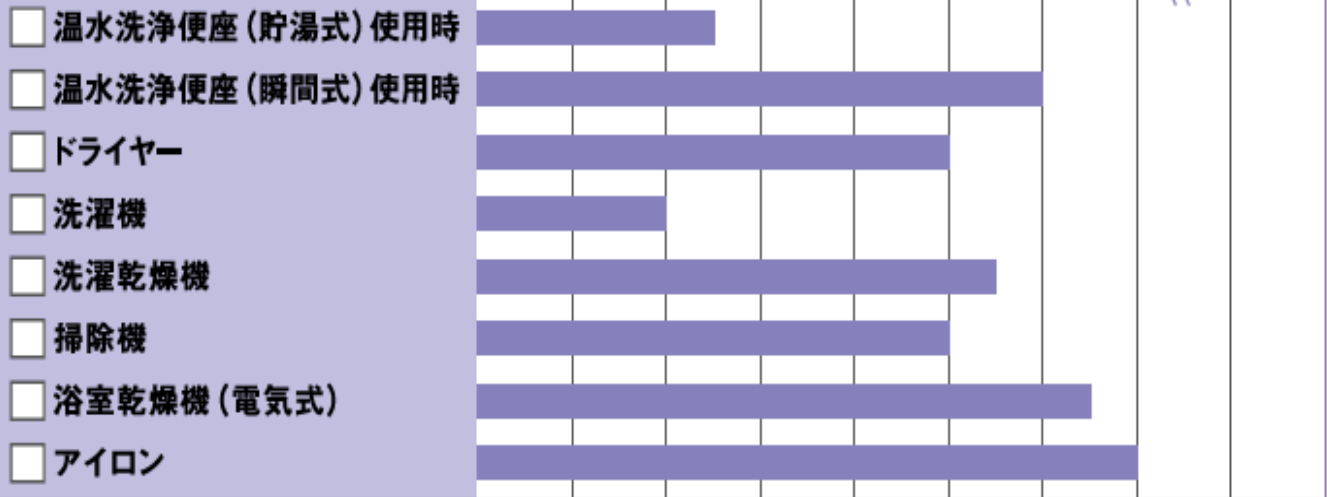


紙パック式はこまめにパックを交換する



## サニタリー

0W 200W 400W 600W 800W 1000W 1200W 1400W 5600W 5800W



## キッチン

### 冷蔵庫



冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにする

2%削減



庫内にビニールカーテンを取り付ける

### ジャー炊飯器

(電気炊飯器)



早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する

2%削減



ご飯はガスで炊くこともできる

### 電子レンジ



使用中はエアコンを切るなど同時使用を避ける



温めなおしにはグリルの活用もできる

### 電気ポット



お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切る



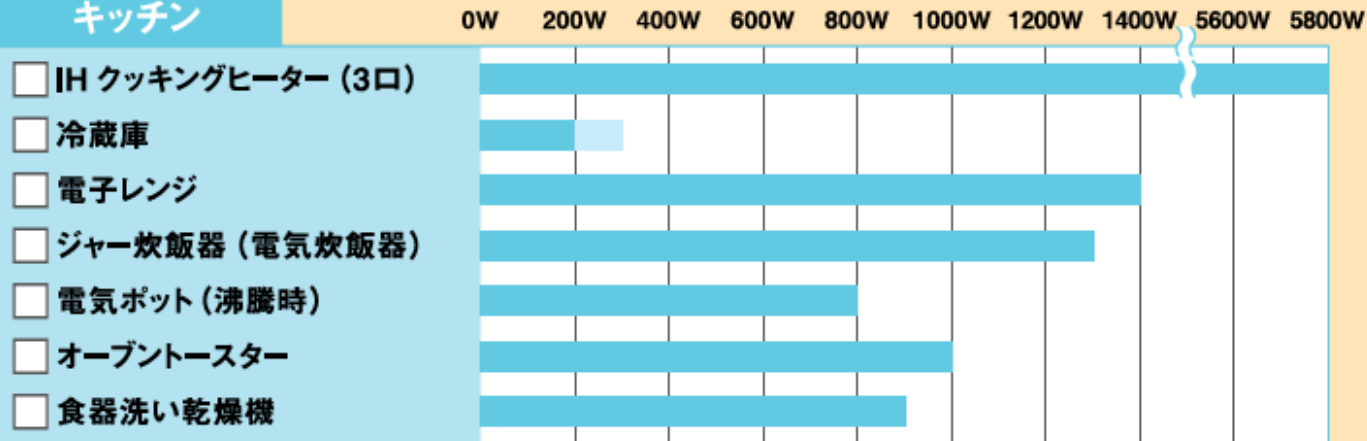
長時間の保温はやめる

( ) 様宅のチェックしたメニューの合計

% 削減

削減率の合計が 15%をこえるように節電しましょう

## キッチン



※これは定格消費電力の一例であり、実際の使用時の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。

※出典：資源エネルギー庁調べ

**家庭には 1000W を上回る家電製品がたくさんあります。  
消費電力の大きい家電製品は、平日の日中(朝9時から夜8時)を  
避けて使いましょう。**

## 豆知識

### 快適空調のコツ <冷房時の工夫>

- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
  - 扇風機を併用。風が体にあたると涼しく感じます。
  - 室外機のまわりに物を置かない。
  - 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電気の増加になる場合がありますので注意

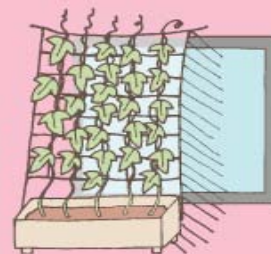


### 夏のすごし方にもうひと工夫

打ち水をしたり、窓によしずをかけたたり、窓辺でヘチマやゴーヤ、朝顔などのつる性の植物を育てて日射しを遮ることも室温の上昇を抑えることができ、夏の節電対策にもなります。

#### 家の中での熱中症に注意（無理のない範囲で節電しましょう）

- 無理な我慢はせず、エアコンや扇風機、すだれの利用で暑さを避けましょう。
- 涼しい衣服を着るなど服装で工夫しましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。
- 梅雨の合間や梅雨明けなどで急に暑くなる日は特に注意しましょう。



## て豆知識

### グリルの活用もできます

グリルは魚を焼くだけでなく、肉や野菜料理、トースト、揚げものの温め直しなど、幅広く活用できる万能調理器具です。

#### トースト

グリルで焼いたトーストは喫茶店の味を再現（約1分で中はふんわり、外はサクッとできます。）

#### 揚げものの温め直し

火力が強いから1分弱の温めなおしで「表面はカラッと中はジューシー」揚げたての美味しさがよみがえります。さらに余分な油も落ちるのでカロリーオフ！火力弱で様子を見ながら加熱するのがポイントです。



# ♪ ライフスタイルをもっとエコで楽しく心地よいものに♪



飲み物はマイボトルを活用してみませんか。



この夏は旅行してみませんか。



外出も節電に役立ちます。



洗濯物はお陽さまで干してみましょ。



明るすぎる照明はありませんか。

