



食事でエコ

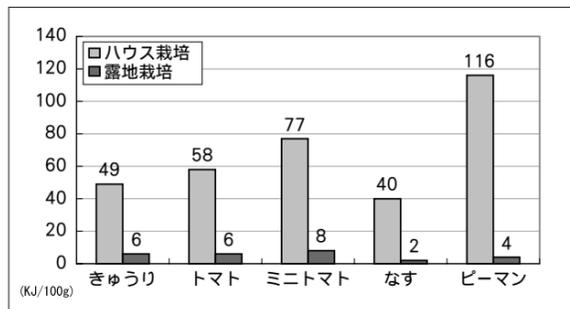
買い物 食べ物の旬や産地をチェック

同じ食材や食品でも、旬の時期でないものや産地が遠いものには多くのエネルギーが使われています。

露地で栽培された旬の野菜に比べて、ハウスで栽培された野菜には約10倍のエネルギーが必要といわれています。また、輸入小麦で作られた食パンは国内産小麦で作られた食パンに比べて、輸送で1斤あたり約110g多くCO₂(二酸化炭素)を排出しています。

買い物をする時には、旬や産地を意識するとエネルギーの消費を抑えることができます。

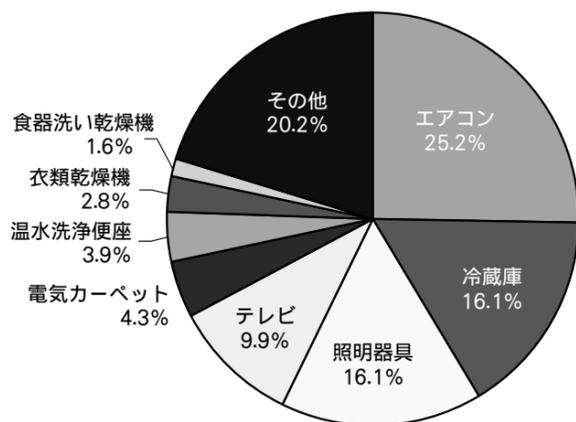
野菜を作るためのエネルギー



※ ハウス栽培は加温した場合 (2000年産業連関表、2002年野菜品目別統計より)

保存 お腹も冷蔵庫も腹八分目

家庭での聞き別消費電力量の比較



(資源エネルギー庁平成16年度電力需給の概要より)

一年のうち、家庭でもっとも電気を使う電化製品はエアコン、2番目が冷蔵庫です。消費電力の多い冷蔵庫の使い方をチェックすることで、余分なエネルギーの消費が抑えられ、電気代の節約にもつながります。

また、食品を適切に保存することは、食中毒の予防にもなります。「直射日光を避けて常温で保存」など、商品に表示してある保存方法やお店の常温・冷蔵の陳列を参考にすると点検しやすくなります。

冷蔵庫の省エネ

● ものを詰め込まない

CO₂ 削減量 **24.3kg** (年間約 960円の節約)
ものを詰め込みすぎると、冷気の流れが悪くなり、無駄なエネルギーを使います。容量の7分目を目安に、常温で保存できる食品が入っていないか点検しましょう。夏野菜や熱帯の果実は冷蔵に向きません。

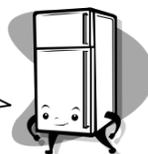
● 季節にあわせた設定温度に

CO₂ 削減量 **34.3kg** (年間約1,360円の節約)
ほとんどの家庭用冷蔵庫は強・中・弱の温度設定ができます。季節に合わせて、寒い時期には温度設定を中にしましょう。

● 冷蔵庫を涼しい場所に置く

CO₂ 削減量 **25.0kg** (年間約 990円の節約)
コンロの近くや直射日光のあたる場所をさげ、壁から離して(後ろ10cm以上、左右2cm以上、上5cm以上)置きましょう。

熱い物はさましてから冷蔵庫に入れると冷やすのに余分なエネルギーを使いません。



～ 食生活からはじめるCO₂削減 ～

環境や省エネルギーに対する関心が高まっています。しかし、実際には生活で排出されるエネルギーの消費量は増え続けています。これは、省エネが「我慢しなければならない」「面倒くさい」ものだというイメージと、「環境」や「エコロジー」という問題が大きすぎて、身近な問題としてとらえにくくなっているからではないでしょうか。まずは自分達が毎日係わる食生活から省エネルギーに取り組んでみませんか。

調理 料理上手はエコ上手

調理には、煮る、焼く、炒めるなど、いろいろな作業があり、ガス、電気、水を多く使います。小さな工夫で多くの省エネ効果が得られます。

● 湯沸しには給湯器のお湯を利用する

CO₂ 削減量 **14.2kg** (年間約 562円の節約)
お湯を沸かす時は、水道水をそのまま沸かすよりも、給湯器のお湯をコンロにかける方が効率的です。

● 必要なときだけお湯を沸かす

CO₂ 削減量 **196.2kg** (年間約7,770円の節約)
電気ポットでお湯を沸かして保温するよりも、使いたい時に必要な量だけコンロで沸かす方がエネルギー使用量が少なくすみます。

● 鍋底の水滴や汚れをふき取る

CO₂ 削減量 **0.7kg** (年間約 28円の節約)
鍋やフライパンの底が濡れたり、汚れていると、水分などを蒸発させるために余分なエネルギーがかかります。

● 鍋にはふたをする

CO₂ 削減量 **7.3kg** (年間約 289円の節約)
鍋にふたをすると、熱効率が高まり、ふたをしない時に比べて約2割エネルギーを節約できます。

● 落しふたを使う

CO₂ 削減量 **48.0kg** (年間約1,901円の節約)
煮物などの料理をする時に落しふたを使うと、鍋の熱効率がよくなり、味もしみ込みやすくなります。

● コンロの火は鍋底からはみ出ないようにする

CO₂ 削減量 **5.5kg** (年間約 218円の節約)
鍋底からは出す炎は無駄になってしまいます。中火で加熱すると、強火で過熱した時に比べてCO₂の排出量を削減できます。

● 同時調理をする

CO₂ 削減量 **21.3kg** (年間約843円の節約)
煮たり、焼いたり、茹でたりするとき、別々の食材を同時に調理すると効率的です。パスタを茹でる時に、具材も同じ鍋で茹でたり、グリルで肉や魚を焼く時に一緒にホイルに包んだ野菜を調理すると、エネルギー使用量を減らすことができます。

同時調理は調理時間の短縮にもなります



片付け・ごみ出し 食べたらおしまい、ではありません

● 洗いはため洗いをしましょう

お湯や水を流しっぱなしにする流水での洗いは多くのエネルギーを消費します。洗いはため洗い(つけ置き洗い)をしておくと、洗剤や使う水の量を減らせます。

● へらや布であらかじめ汚れをふく

食器の汚れはへらや布でふき取ってから洗うと、汚れの80%、水を30%減らすことができます。マヨネーズ大さじ1杯を洗った時、その水を魚が住めるようにするには、バスタブ13杯分の水が必要になります。

● 電気ポットのプラグを抜く

CO₂ 削減量 **59.6kg** (年間約2,360円の節約)
電気ポットを長時間使わない時は、そのまま保温せずにプラグを抜き、使う時に再沸騰させると待機電力を減らせます。

● 生ごみは小さく乾かす

水分の多い生ゴミは、燃やすのに多くのエネルギーが必要です。生ごみは乾いた状態で捨てるようにしましょう。