

エコで優しい

冬場の省エネはここでも

○冷蔵庫

冬場は周囲温度が低いこともあるので、設定温度を低くしましょう。周囲温度15℃で設定温度を「強」から「中」にした場合、年間でCO₂27.7 規削減、電気代1,770円の節約となります。



○調理方法

体が温まる煮込み料理や鍋料理は、沸騰させた後火からおろし、使わなくなった毛布やバスタオルなどでくるんで保温すると余熱で調理でき、味もしみ込みます。

○自動車

近頃の自動車は暖機運転が不要ですので、エンジンスタートからゆっくりと2～3分走ることで十分です。

暖房に頼り過ぎない！

省エネであったか生活のポイント

□服をもう1枚重ね着して、暖房の設定温度を低くしましょう。

□足元が暖かいとより暖かく感じます。足元を18℃くらいに保つようにしましょう。

□外出や就寝の15分前には暖房を消しましょう。

□暖房効率を向上させるため、ファンヒーターのフィルターを小まめに掃除しましょう。

□暖かな空気は部屋の上部にたまるため、扇風機などを使って部屋全体に回すようにしましょう。

□冬は厚手のカーテンに変えるなどして、窓からの冷気を遮断しましょう。

□窓のすき間に目張りをしたり、窓用断熱シート・フィルムを張ったりして、断熱性を高めましょう。



▲はんてん(右)・フリースであったか



▲窓には断熱シート

寒さに負けない！あったか食生活

【生姜味の炊き込みご飯】



<材料 (4人分)>

しょうが50g
小揚げ1枚
鶏もも肉80g
干しいたけ5g
たけのこ80g
米2合
しいたけ戻し汁70ml
しょうゆ大さじ1.5
酒大さじ1
みりん小さじ2強
だし汁 適宜

あったか食生活のポイント

- ◆朝食はしっかり食べましょう。
- ◆体を芯から温める煮込み料理、鍋料理、あんかけ料理を食べるようにしましょう。
- ◆血行をよくする成分が入っているしょうが・唐辛子・ねぎ・にんにく・にらなどを利用しましょう。

<作り方>

- ①米は洗ってざるに上げ、30分以上おく。
 - ②皮をむいたしょうが、熱湯をかけて油抜きした小揚げ、戻した干しいたけとたけのこをそれぞれ千切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③②の材料を①の調味料で煮る。
 - ④炊飯器に米と③の煮汁とだし汁を目盛りまで入れ、③の材料も加えて、炊く。蒸らした後、さっくりと混ぜる。
- ☆お好みで最後に刻みのりをどうぞ。
☆野菜のあえ物、豚汁などとバランスよく。
このレシピに関するお問い合わせは健康・子ども課健やか推進係 (☎511-7221) まで。

さっぽろエコとくガイド

掲載した事例や節約額については「さっぽろエコとくガイド」を参考にしています。このほかにもエコで地球とお財布に優しい暮らし方がたくさん掲載されています。



中央区役所で配布していますので、ぜひご覧ください。また、札幌市の環境保全のホームページ (<http://www.city.sapporo.jp/kankyo/>) で見ることができません。

地球温暖化、エコライフに関するお問い合わせは

環境局環境計画課

北1西2札幌市役所本庁舎12階南

☎211-2877

<http://www.city.sapporo.jp/kankyo/>