

大作戦!

冬本番を迎え、寒さが厳しくなるこの時季。家にいる時間が増え、エネルギー消費も多くなりがちです。ここでは、まーくん一家が家庭で手軽にできる「省エネ術」を紹介していきます。このページに関するお問い合わせは 環境都市推進部推進課 ☎211-2877

温度・湿度

- ・温度・湿度計を置き、気にするようにする。
- ・扇風機などで空気を循環させ、室温のむらをなくす。

暖房

設定温度を21℃から20℃に

年間節約額 | 7,600円程度

- ・出掛ける30分前には暖房を止める。
- ・就寝前には結露が起きない程度まで設定温度を下げる。
- ・ストーブのフィルターを小まめに清掃する。

窓

天井から床までのカーテンを使う

年間節約額 | 3,920円程度

- ・使っている部屋の窓には断熱シートを張り、使っていない部屋の窓は断熱ボードでふさぐ。
- ・カーテンを厚手のものに、または2枚重ねにする。

車庫・物置・ベランダ

- ・車庫や物置を冷蔵庫代わりに使う。温かいものを冷やすときは、さらに効果的。
- ・積もった雪山に穴を掘り、野菜の保管に利用する。
- ・食材を新聞紙などでくるんでクーラーボックスの中に入れ、ベランダに保管する。

料理

野菜の下ごしらえにレンジを使う

年間節約額 | 900円程度

- ・道産米など、輸送距離の短い道産食材を選ぶ。
- ・おでんや鍋物など、体の温まる料理を選ぶ。
- ・無駄が出ないように、ばら売りの野菜・果物を買う。
- ・パスタ、めん類は沸騰したお湯の中に入れてたら1分で火を消し、残り時間は保温して余熱でゆでる。

お風呂

お湯を冷まさないよう、間隔なく入浴し、追いだきをやめる

年間節約額 | 5,730円程度

- ・お湯を使わないときは給湯ボイラーの電源を切る。
- ・髪や体を洗うときは浴槽のお湯を使い、少なくなったお湯で半身浴する。
- ・浴槽のふたは必要な幅しか開けない。

- ・室内のすぐ手に取れる場所にちゃんちゃんこなど暖かい上着を置く。
- ・暖かい下着を重ねる。

足元

- ・タイツやストッキングを2枚重ねる。
- ・靴下を2枚履く。
- ・暖かい素材のスリッパを履く。

省エネクイズ

待機時に消費する電力が最も大きい機器は次のうちどれでしょう。

- ①ガス給湯器 ②エアコン ③ビデオデッキ

煮崩れや焦げ付き知らず。鍋を見ておく必要がないから楽ちん!

保温調理で手軽においしく

保温調理とは、余熱を利用して料理を仕上げる方法。加熱して沸騰させたら鍋を火から下ろして、タオルケットや新聞紙などで包んで待つだけ。省エネで手間いらずな上、味がよく染み込みおいしく出来ます。

保温調理カレーライスの作り方

- ①鍋を火にかけ、肉、野菜を入れていためる。
- ②具が浸るくらいに水を入れ、沸騰したら弱火で3分ほど加熱し、ルーを加えよく混ぜる。
- ③再び沸騰したら鍋を火から下ろし、30分以上保温して出来上がり。