資源エネルギー庁長官賞
家庭部門

家族で楽しく省エネで一石∞(無限大)鳥エコライフ!!

相浜 優理子さん
福岡県福岡市

プロフィール
住　　居：集合住宅　　実践参加者：大人2名
実践期間：2009年10月10日～2009年11月11日
実践分野：給湯・風呂、暖房（ガス・灯油）、調理（厨房）、照明、冷蔵庫、その他家電、その他

今春結婚し新たに築いた家庭で、あらゆる場面で省エネなエコ生活はできないかと考えました。まず二人で話し合い、計画を立てました。今回は省エネナビやエコワットといった新たな機械を導入せずに、家庭でもすぐに手軽に始められ、コストもかからない省エネ対策を考案しようと心掛けました。各々の家電や照明器具のスイッチに一時間当たりの消費電力とCO_2排出量を書いたシールを貼ったので、省エネを常に意識して取り組めました。「身近な道具と頭の使いいよう」をモットーに省エネ対策を工夫しました。

省エネ実施内容

1.洗顔・歯磨き・トイレ

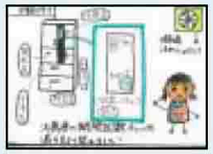
●洗顔用の水は桶に書いたラインまで汲み、溜め洗いし、歯磨きの水はコップに汲むと、蛇口から水を出しっぱなしだった実施前より、二人で一日につき14.8ℓ節水できました。

また、トイレではなるべく小レバーを使用することで、二人で一日につき12ℓ節水できました。

2.食事作り

〈冷蔵庫・冷凍庫〉

「グリーン購入法適合商品」購入（2010年省エネ達成基準110%）。設定温度を二つ上げる、留守節電機能をこまめに利用、切替室は一番省エネの「ソフト冷凍」に設定。整理整頓を徹底し、出し入れの多い食品は手前に置き、詰め込み過ぎは厳禁に。食事の準備時に使う食材をいっぺんに出し揃えるなどの努力により、開閉数は実施前一日平均25回を一日15回にでき、目標達成しました。



〈炊飯器〉

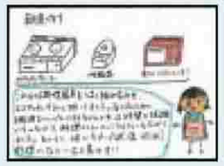
ご飯は一日1回炊き、残りは保温せず冷蔵保存し、食べる直前にレンジで温めると、実施前より88wh節電しました。また、無洗米の使用で実施前（精米を洗い10ℓ使用）より10ℓ節水しました。また、炊飯器は使用後電源プラグを抜き節電しました。

〈電子レンジ〉

省エネ家電にこだわりシャープの「ヘルシオ」を購入。下準備は必ずヘルシオで行うことで、電磁調理器の場合よりも150wh節約できました。

〈IHクッキングヒーター〉

我が家はオール電化。無水鍋の利用で節水し、さらにIHヒーターは熱効率が良いので弱火～中火で十分な加熱ができ、ヘルシオの協力もあり実施前より450wh節電できました。



3.照明器具

●使っていない電気は消す、お天気の良い明るい日中は消灯する、を徹底し、更に明るさ調節機能を利用し、一段階明るさを落とした照明を心掛け、実施前に比べ一日400w節電できました。

4.雨水の利用

●雨の日にバケツに水をため、植物の水やりや外回りの掃除に使いました。

5.洗濯機

●新生活のスタートに節電・節水型洗濯機を厳選して購入。洗濯から乾燥まで約7ℓの水しか使用しないですみ、節水循環水流で少ない水でもしっかり汚れを落とせました。別洗いしていた汚れのひどいものは浸け置きして、洗濯機の使用を一日2回から1回に減らしました。

6.掃除機

●部屋の片付けをしてからかけることで使用時間を短縮し、また「強」と「弱」を併用しました。特に汚れる食堂・台所まわり以外は二日に1回にするなどで、実施前に比べ一日あたり29w節電しました。

7.洗濯干し・アイロン

●洗濯物は干す時にピンと伸ばし、形崩れしないよう洗濯バサミ等で工夫して干し、アイロンがけを必要とするのはワイシャツとハンカチのみなので、一週間に一回にまとめました。

8.買い物

●福岡市営地下鉄は金曜と休日にお得な切符が販売されるので、遠くの外出や買い物はこれらの曜日に。車は持たず、自転車か公共交通機関を使用しています。

9.新聞・公共料金請求書やクレジット明細は郵送をストップ

●テレビはないがラジオやネットで情報は十分なので新聞もストップ。また公共料金の領収書やクレジットカードの郵送をストップしネットで見るようにしました。

10.お風呂

●シャッワーヘッドは節水型のものに、体を流すお湯は桶に汲み置きし、なるべくシャワーを使わないように。実施前はシャワーで合計200ℓの水を使っていましたが、二人で一日あたり98ℓに減らし、一日あたり102ℓの節水に。

11.ドライヤー

●髪の水気をタオルで念入りに拭き取ることで、ドライヤーの使用時間を短縮し、実施前より60w節電しました。

12.寒さ対策

●窓にエアークッション、扉やふすまに防寒シートを貼り、寒さ対策をしました。

●実施前に比べ一日あたり約1.3kw以上の節電、約140ℓ以上の節水に成功。

ポイント

●家庭で誰でも手軽に始められ、コストもかからない省エネ対策を工夫。
●購入したエコ家電の取扱説明書を読み込み、省エネ機能をフル活用。
●調理を省エネすることでメニューが増え、ヘルシーな調理も可能に。