

# 家庭の省エネヒント集

～家庭でも実践しよう！ **WARMBIZ** ～

発行：環境省 北海道地方環境事務所 協力：えべつ地球温暖化対策地域協議会 2006年2月



## 家庭で気軽に実践！！

環境省では、この冬、温暖化対策を推進するため、室温 20℃で過ごすビジネススタイル「WARM BIZ (ウォームビズ)」を提唱しているところです。しかし、この取組はオフィスに限ったものではありません。とりわけ寒冷地である北海道の場合は、各家庭で暖房に頼らない生活を実践していただくことにより、二酸化炭素の排出量の削減が大いに期待できます。このため、北海道地方環境事務所では、家庭で実践できるウォームビズを道内に広げるため、関係機関と連携、協力を図りながら普及啓発を行っており、その活動の一環として、本年1月に地球温暖化防止講座「あったかエコライフ」を開催しました。

この「家庭の省エネヒント集」は、同講座で紹介された暖房に関する専門家の講演内容、家庭で気軽に実践できる省エネの取組例などを中心に紹介したものです。また、「保温調理」という“美味しい省エネ例”も掲載してあります。この冊子で紹介した省エネに関する工夫や取組を多くの方に実践していただき、本道から発信する“家庭で実践する温暖化対策”の一つとなれば幸いです。

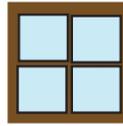


## 地球温暖化防止講座「あったかエコライフ」開催

前述した地球温暖化防止講座「あったかエコライフ」では、北海道立北方建築総合研究所の月館司さん（居住科学部人間科学科長）に、暖房や融雪の基礎知識と、ヒートポンプなど、最新の設備について講演していただきました。主な内容をご紹介します。

- 室温を1℃下げると、10%くらい灯油の使用量がさがるというデータがある。
- 北側の部屋の補助暖房として、ポータブルの灯油ストーブ（開放型）を置くのは避けるべきです。結露・カビの原因となり、また、排気に含まれる窒素酸化物は喘息の原因となることが知られています。FFストーブか電気ストーブにしてください。
- 汚染物質の発生量の抑制や2時間に1回程度の空気の入れ換えという必要換気量の考えから、換気は重要です。省エネの観点から言うと、熱交換型のものが良い。熱交換型の換気扇でも、フィルターの掃除が不十分で、必要な換気がなされなかったり、結露の原因になっている例もあります。
- ロードヒーティングの省エネポイント
  1. 余熱運転が不要な容量の機器を選択する。（灯油は、余熱運転不要）
  2. 少降雪時の適切な運転制御。（運転時間の無駄をなくす）
  3. 路面状態に応じた運転機能がある。（または、こまめにスイッチを切る。）
  4. 遅延タイマーや適切な制御温度の設定。
  5. 熱拡散率の良い舗装材の仕様、断熱材の利用。
- 建物から逃げる熱量が半分になると、省エネ効果は、2倍以上になります。熱が逃げるのが最も多い部分は、窓とドアなので、これらの省エネが重要になってきます。

## 暖房の省エネ



### 窓辺の工夫で、暖かさをキープ

#### ★窓の断熱が大切

冬場、窓などの開口部から逃げる熱は、全体の約5割。特に、窓から逃げる熱を減らすのがポイントになってきます。

\*冬場は、厚手のカーテンに交換

\*突っ張りポールなどを利用して、もう1枚カーテンを追加

\*床まで届く長めのカーテンや、カーテンボックスも効果的

\*夕方からは、早めにカーテンやブラインドを閉めて、暖かさが逃げるのを防ぎましょう。



#### ～モニターアンケートより～

★北側の部屋の窓に断熱シートを貼ったら、結露がなくなりました。

★窓の下側に市販の断熱ボードを置いて、冷気流入を、おさえるようにしました。

★カーペットの下にアルミ素材のシートを敷いて、保温効果を高めるようにしました。

★暖色系のカーテンにしてみました。



### 衣類の工夫で、暖かさをキープ

#### ★もう1枚着て、暖房温度を低めに設定！

設定温度を1℃低くすると、約10%の省エネになると言われています。

体感温度は、

\*セーター1枚で、2℃プラス

\*靴下では、0.6℃プラス

\*スリッパを履くと、0.6℃プラス

されるそうです。



### こまめな温度調節で、省エネ

★時間帯や場所によって、設定温度を変えてみる。

#### 《就寝時》

\*就寝時は少し低めの設定温度にするなど、生活スタイルに応じた温度設定を工夫しましょう。

\*暖房シーズンの始めや終わりなど、夜間暖房を止めても極端な室温低下がない時期には、夜間の暖房を止める

「間欠暖房」も効果的です。

#### 《ふだん、使用していない部屋》

\*結露などの心配のない16～20℃程度に保つことで、省エネ効果が期待できます。



#### ～モニターアンケートより～

★室温が18℃以下になってから、暖房を入れるように心がけました。

★暖房は居間のストーブ1台でまかっています。ストーブ近辺で24℃になるとストーブ停止。その際の各部屋の温度は居間が19℃。1Fトイレ15℃、2Fの部屋20℃。寝室17℃でした。

温度計を上手に使うと温度調節するのが、大切なようです。



#### ～モニターアンケートより～

★家事等で体を動かしている時以外は、カーディガンをはおり、厚手の毛糸靴下を着用。

★分厚いハイソックスと膝掛けのおかげで、室温を1℃下げても、快適に過ごせました。

#### 参考にした資料

\*住宅の省エネ通信（北海道灯油有効利用研究会／石油連盟・北海道石油システムセンター） \*省エネアンバ

サダー40号（（財）省エネルギーセンター）\*北の暮らしの省エネ提案（北海道環境と暮らしプロジェクト）

\*台所からはじまる省エネライフ／省エネライフ（NPO法人北海道グリーンファンド）

## 電気の省エネ



### 冷蔵庫の省エネ

★置き場所、使い方に気をつけて！

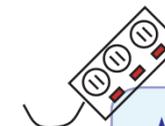
\*背面・側面は、壁から離して、置きましょう。

\*直射日光の当たる所を避けるか、すだれなどの日よけを。

\*冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにしましょう。

特に、冷気の吹き出し口はふさがないように。

\*開閉回数、開閉時間をなるべく減らすようにしましょう。



### 待機電力カットで節電

★テレビやオーディオなどのAV機器、パソコンなどのOA機器は、使用したあとは主電源を切りましょう。プラグを抜くと、待機時消費電力カットに、より効果的です。

★お湯を使わない時には、給湯ボイラの電源を切りましょう。特にガス化燃焼方式の給湯ボイラの待機電力消費量が、比較的大きいと言われています。お湯を使った後は、こまめにスイッチを切りましょう。



#### ～モニターアンケートより～

★コンセント毎にスイッチが切れるタップスイッチ（省エネタップ）を利用しました。手軽にスイッチが切れるので、とても便利です。

★省エネタップを利用すると、子どもたちも力を入れずに、スイッチが切れるので、とても便利です。

★給湯器をこまめに消し、消した後のボイラー内の残り湯も使うようにしました。他に、湯たんぽも活用しました。



えべつ地球温暖化対策地域協議会  
が実施した省エネモニター事業の  
アンケートより抜粋しています。



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%

# 保温調理で、おいしく省エネ

## 保温調理とは・・・

余熱を利用して調理を仕上げるもので、加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、鍋帽子®や厚手の布などで、くるんで保温するだけでOK。保温時間は、料理によって異なります。焦げ付きや吹きこぼれ、煮くずれの心配もなく、おいしく仕上がります。



### Q: 包むものは、どんなものが良いの？

A: 厚手の布（バスタオルや使わなくなったベビー毛布、トレーナー、セーターなど）を使っていらっしゃる方が多いです。手作りの鍋帽子®や鍋布団を利用されている方もいらっしゃいます。また、市販の保温カバーも便利だそうです。

### 《カレーやシチュー》

保温調理は、カレーやシチューなど、沸騰したあと、しばらく弱火で煮込むお料理に適しています。直接、火にかけて煮込まないので、水分の蒸発がありません。その分、水の量は控えめにするのが、ポイントです。

1. いつもどおりの材料に、ひたひたくらいの水加減で、火にかける。
2. 沸騰したら、弱火で3分ほど加熱して、ルーを加えてよく混ぜる。
3. 再び沸騰したら、火から下ろして、布で包んで30分以上保温。

### ◆ 注意 ◆

- \* 鍋底が熱くなっていますので、布で包む時は、鍋敷きを利用してください。
- \* 夏場は、保温は2時間を限度に。

### 《乾麺を茹でる》

（そば・うどん・スパゲティなど）

1. 鍋に水を入れて沸騰させる。
2. 乾麺を入れ、再び沸騰したら、鍋底から大きく混ぜる。
3. 火から下ろして、布で包んで、保温。  
（時間は、それぞれの表示にあるゆで時間）

### 《茶碗蒸し》

蒸し器を使わず、普通のお鍋で、手軽に、上手に作れるのに、感激！

#### 《材料》

卵汁（卵 大2個、だし汁2カップ

塩・醤油・砂糖 各小さじ2/3）

#### 好みの具

（鶏肉・えび・生椎茸・銀杏・みつばなど）

1. 卵汁を作る。
2. 器に好みの具を入れる。鶏肉は下味（酒1：醤油2/3）をつける。卵汁を注ぐ。
3. 鍋に茶碗を入れ、茶碗の1/3がつかぬ水かぬるま湯をさし、強火にかける。沸騰したら中火で4分加熱する。
4. 火から下ろして、布でくるみ、10分以上おく。食べる前に、みつばをのせる。



### ～モニターアンケートより～

- ・帰宅時間の違う家族のための保温用にとっても便利。温め直しの必要がなくなりました。
- ・保温の間は、火にかけていないので、本当に楽です。他のことができるし、外出もOK。
- ・家族でテーブルを囲んで食べる回数が増えました。鍋帽子®は3個作り、娘にプレゼント。喜んで使っているようです。 〈鍋帽子®は、財団法人全国友の会振興財団の商標です。〉

【本冊子についての問い合わせ先】

〈資料協力：江別友の会〉

北海道地方環境事務所（環境対策課） 電話：011-251-8702 F A X：011-219-7072