

家庭の省エネヒント集 Part2

～衣・食・住の工夫で減らそう CO₂～

発行：環境省 北海道地方環境事務所 制作：えべつ地球温暖化対策地域協議会 2007年3月



気候の安定化に向けて直ちに行動を！～科学者からのメッセージ

2007年2月、気候変動に関する政府間パネル（IPCC）の第4次評価報告書の内、第1作業部会からの報告が発表されました。IPCCは、政府間の会合ですが、世界有数の科学者数千人が参加して、科学的知見に基づいた、政策立案者への助言を目的としています。報告のポイントは、次の通りです。

（政策決定者向け要約からの抜粋 全国地球温暖化防止活動推進センターのホームページより）

- ・気候システムに温暖化が起こっている、と断定。
- ・地球温暖化は、人為起源の温室効果ガスが増えたことが原因、とほぼ断定。
- ・最近100年間（1906～2005年）に、世界平均気温が長期的に0.74℃上昇。
- ・将来の予測は

環境保全と経済発展が両立する場合

⇒気温は約1.8℃(1.1～2.9℃)上昇、海面は18～38cm上昇。

化石エネルギー源を重視する場合

⇒気温は約4.0℃(2.4℃～6.4℃)上昇、海面は26～59cm上昇。

（1980～1999年までと、2090～2099年を比較した予測）

- ◆ 報告書の政策決定者向け暫定和訳（気象庁のホームページ）

<http://www.data.kishou.go.jp/climate/cpdinfo/ipcc/ar4/>

このIPCCの報告を受けて、気候変動を研究する科学者の方々から、国民に向けて、「子どもたちの未来を守るため、今こそ行動を開始すべき時」との緊急メッセージが出されました。

メッセージには、「温暖化防止の鍵は、私たち自身が握っている。私たちは、消費者であり、生産者であり、教育者であり、納税者でもある。また、政策決定プロセスへの参加など、あらゆる場面で温暖化防止の意思表示を行うことができる。それらの集積が、産業や政府を動かし、『低炭素社会』へ向けて日本を変えていくのである」とあります。

また、最後は、「世界に先駆け「低炭素社会の実現」という目標を共有し、私たち国民一人ひとりが、自分の生活を見直し、温室効果ガスの低減のために何ができるか考え行動することを呼びかけたい。今、行動を開始すれば、子どもたちと人類の未来を守ることができる。」と結ばれています。

- ◆ 緊急メッセージの全文（環境省のホームページ）

<http://www.env.go.jp/earth/ipcc/4th/message.html>

環境省北海道地方環境事務所・（財）北海道環境財団・えべつ地球温暖化対策地域協議会では、2006年12月に、「あったかエコライフ Part2」を開催し、家庭で実践できる衣・住の省エネの工夫を皆さんと一緒に考えました。この「家庭の省エネヒント集 Part2」では、その報告を中心に、食の省エネについても紹介しています。皆さんの温室効果ガス低減の取り組みの参考になれば幸いです。

【本冊子についての問い合わせ先】

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



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%



衣

衣類の工夫で、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。

体感温度差

*セーター1枚で、2℃プラス

*膝掛けで、2.5℃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



首もとあったか、
アスコットタイ



「あったか肩掛けを、仕事で、愛用しています！」

*戸外の仕事で、防寒着を着ると、携帯電話や鍵が取り出しにくかった。その点、この肩掛けは、機能的で気に入っています。

(セミナー参加者)

★ベストは、寒冷地に最適

- ・保温効果が高い
- ・他の衣服とのコーディネートが容易
- ・着脱が楽で、活動的

ズボンの上から巻きスカート

ポケットにカイロを入れてもOK。

肩掛けとしても着用可能で、リバーシブルで、4通りに着こなせます。



「おしゃれで暖か、

ヨン様巻き」

*冬のソナタは知らなかったけれど、試してみたら、とっても暖か。早速、知り合いに教えました！

(セミナー参加者)



①マフラーをぐるりと巻いて、



②輪の上から下のマフラーを持ち上げ



③反対のマフラーを通して、完成！

協力：学校法人 浅井学園大学 浅井学園大学短期大学部



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナスイ6%



保温調理で、おいしく省エネ

食

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。

地産地消で省エネ

遠くから食材を運んでくるには、たくさんのエネルギーが必要。近くでとれた旬の食材を利用することは、おいしいだけでなく、温暖化防止にもなりますね。

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）ならどんなものでもOK。

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。

Q: 特別なお鍋がいるの？

A: 家にあるどんなお鍋でもOKです。

Q: 注意することは？

A: 鍋底が熱くなっていますので、必ず、鍋敷きを利用してください。
夏場の保温は、2時間を限度に。



《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。

《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)

～保温調理実践者の声～

- ・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。

〈鍋帽子®は、財団法人全国友の会振興財団の商標です。〉

資料協力：江別友の会

参 考：NPO 法人北海道グリーンファンド・保温調理のすすめ（レシピ集が載っています。）

http://www.h-greenfund.jp/eco_life/hoon_main.html



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%



待機電力カットで省エネ

- ★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。お湯を使った後には、こまめにスイッチを切りましょう。

季節にあった家電の使い方で、省エネ

- ★暖かくなったら、暖房便座の設定温度も春夏モードに。
- ★使わない期間は、ストーブやセントラル暖房の主電源も、オフに。

24時間年中無休、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。



- ★買い替えの際には、省エネタイプを！
- *★の数や、年間の電気代をチェックしましょう！

暖房の省エネのための基礎知識

北海道地球温暖化防止活動推進員
宮森芳子さんのお話から

- ★暖かさを感じるためには、温度以外にも大切な要素がある。
温熱四要素：温度、湿度（乾燥しすぎは寒く感じる）、気流、輻射熱
- ★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。窓から熱が逃げると、気流が生まれ、よけい寒く感じます。
 - *冬場は、厚手のカーテンに交換したり、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、カーテンボックスが、効果的です。
 - *昼間は、南向きの窓から陽光を取り込み、夕方は、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。窓の下部分に、風よけのボードを置くのも効果的です。
- ★時間帯や場所によって、設定温度を変えてみる。
 - *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。
 - *普段使用しない部屋は、結露などの心配のない16~18℃程度に保つことで、省エネ。

省エネのヒント満載・ふたりではじめる『環のくらし』 <http://www.wanokurashi.ne.jp/mat/catalog4.html>

省エネルギーセンター・省エネ住宅のページ <http://www.eccj.or.jp/scnet/index.htm>

北海道経済産業局「灯油節約のツボ」 <http://www.hkd.meti.go.jp/hokno/setsuyaku/index.htm>



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナ6%



古紙パルプ配合の再生紙を使用しております。
地球にやさしい植物性大豆油インキを使用しています。