

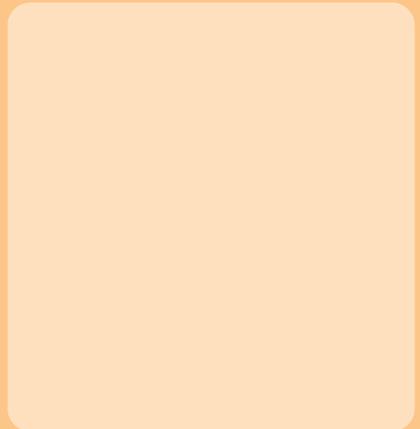


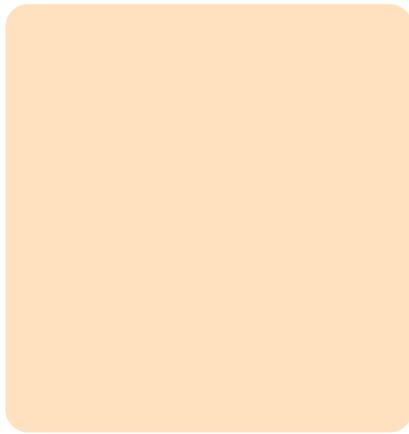
ふたりではじめる 『環のくらし』

エコ・リユクス
ECO-LUXE STYLE BOOK



PART
4





いいな、と思えるくらしは
地球にもやさしい。

.....

エコってちょっとむずかしい。
エコってちょっとめんどくさい。
そんなふうに思っていない？

気持ちよく、やさしく過ごせること。
それが、これからのエコのかたち。



INDEX

- P4・5 リビング
- P6・7 キッチン
- P8・9 ダイニング
- P10・11 バス・サニタリー
- P12・13 住まい
- P14 街で
- P15 ニュース
- P16・17 エピローグ
- P18・19 Q&A



たとえば、結婚を機に買いそろえるなら、最新型の家電。
最近の製品は昔の機種よりずっと省エネ。
値段は少し高いものもあるけれど、
省エネ性能の優れたものを選べば、
新居はもっと居心地よく、そして地球にもやさしくなる。
そう、そんな新しいライフスタイルこそが「エコ・リユクス」。
おしゃれでムリがないし、これならずっと続けられそう。
「エコ・リユクス」な生活は、
やがて生まれてくる子どもの未来にも、きっとやさしく響くはず。



LIVING

[リビング]

ふたりの距離がエコにつながる、
そんなくらしってちょっといいよね。

いつもふたりが過ごす場所だから、清潔でありたい。
仲間や友達が気軽に集う場所でありたい。
彼と私にとっての安らぎの場所でありたい。
そんな空間で、簡単にエコができるとうれしいよね。
最近なんだか、ふたりの会話も増えたみたい。
エコって、ふたりにとってめちゃささいね。

1 ● テレビ

好きなテレビ番組、彼と一緒にならもっと楽しい

彼は独身時代のマンションから持ち込んだテレビを寝室に置いて、ゲームに熱中。せっかくふたりで買った大型テレビをリビングでひとり見るなんて、さみしいなと思っていたら彼がそばに来てくれた。一緒にいるだけで、電力の節約。ふたりの距離がエコにつながるなんて、そんな生活いいよね。こころもなんだか、あたたまる。

2 ● 掃除機

いつもキレイだねって、言われたい

ふたりが過ごす場所は、いつもキレイにしておきたい。仕事が忙しいから、普段は目についたホコリをふき取る程度だけど、週末には掃除機で徹底的に大掃除。近ごろ話題のサイクロン式クリーナーなら、紙パックなしで強い吸引力をキープ。フィルター掃除が必要だけど、グイグイ吸い込んでけっこう快感。最近、週末が来るのが待ち遠しくなってきた。

3 ● FAX電話

わが家のゴミ箱は、いつもスッキリ

結婚したら、けっこう重宝するようになったFAX電話。友達に新居の地図を送ったり、お祝いメッセージをもらえたり。でも、すべてがプリントされるとすごい紙の量。まずは内容を画面で確認できる機種を選んで、必要なものだけプリントすれば、用紙が減らないしゴミも少なめ。FAX電話の選び方だけで、ちょっとかしい奥様になった気分。

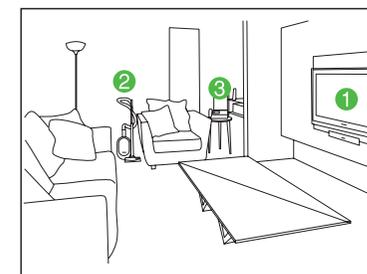
from先輩カップル

「結婚してからテレビの時間をチェスにあてています」



埼玉県
小城孝暁さん
恵美子さん

ふたりとも独り暮らしの頃、テレビはつけっぱなしでした。でも結婚した今は、共通の趣味であるチェスの時間に。あらかじめ家電の電源を消し、ワインやコーヒーを用意してじっくり勝負します。互角の腕なので盛り上がりやすいよ。特別節電を意識しなくても、使う電気はリビングの照明ぐらい。テレビも自然にオフにしていますね。



エコのすすめ <リビング編>

その1

テレビのつけっぱなしはもう卒業



テレビは必要以上に画面を明るくしない、音量を上げない。省エネモードで消費電力もセーブ。もちろん見ないときは消すことも大切。それと、1日1時間、テレビを見る時間を減らしてみてもいい。

その2

寝る前にテレビやDVDの主電源をオフに



リモコンで電源をオフにしても、電力は消費されてしまいます。寝るときや外出時などは主電源を切って。長時間使わないものはコンセントからプラグを抜いておこう。

その3

スクリーンセーバーも要注意



PCのスクリーンセーバーは意外と多くの電力を使う。使用しないときは、プリンタなど周辺機器と一緒にいったん電源を切って。「低電力モード」を活用すると待機電力*の削減につながる。

*待機電力:コンセントについておくだけで消費する電力のこと。家庭の消費電力の年間約7%を占める。

その4

掃除機は部屋を片づけてから



部屋を片づけてから一気に掃除機をかけると、片づけながら掃除するより効率的。ローテクだけど、ほうきなどはさっと使えて電気代もかからない。手軽なおそうじ方法として見直してもいいかも。

その5

家電選びも星の数の多さで選ぼう



テレビ、エアコン、冷蔵庫を買うときは、緑の省エネ性マークに加えて、新しい統一省エネラベルに注目。2006年10月から、省エネ性能の評価が5つ星から1つ星までの5段階でパッとわかるようになった。

KITCHEN [キッチン]

つくる、かたづける、を
ふたりの時間にかえていく。

最近、お互いの仕事が忙しくて、なかなか話す時間がない。食事の時間は、せっかくふたりが一緒にいられる貴重なときだから、1分1秒を大切にしたい。

そんなとき、キッチンでのいつもの作業を、少ないエネルギーでサッとこなしてくれる家電があるといいよね。

上手に使えるヘルシーな食生活はもちろん、ふたりの会話も増えて、二度も三度もおいしくなる。

1 ● 冷蔵庫

彼のリクエストにもすぐ腕まくり

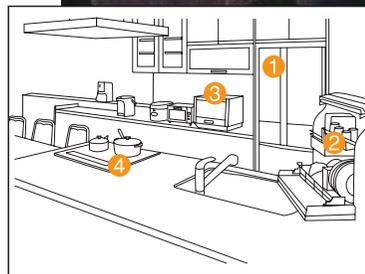
食材を新鮮なままたっぷり保存でき、ほしいものをサッと取り出せてお料理の手際もぐんとよくなる…そんな夢のような新生活には、容量350L以上の冷蔵庫を。中身もよく見えるし、小型より省エネでお財布にもやさしい。進化した断熱材やインバーター*などの導入で、ムダのない設計。彼がどんなオーダーを出してもすくに応えられるから、最近夕食を家で一緒に食べる機会が増えたみたい。

*インバーター：効率的にエアコンを動かしてくれる機能

2 ● 食器洗い乾燥機

夕食のあとはゆったりティータイム

食事の後片づけでバタバタしてしまう夕食後。そんなとき、皿洗いを食洗機にまかせられたら、時間に余裕ができて、冬の手荒れからも解放。いつもきれいな手だねって、彼からもほめられるかも。洗剤不要コースなどの節水機能や、電源のオートオフといった節電機能を利用すれば、さらにエコ。ゆとりも節約も両方できるなんて、一石二鳥。



3 ● オープンレンジ

お料理が楽しくなる、手早くヘルシーなクッキングの味方

毎日の献立づくりに大活躍なのがオープンレンジ。最近ほうまみアップや余分な脂肪をおとすカロリーオフ、塩分カット、豊富なワンタッチメニューと、うれしい機能がいっぱい。オープンレンジを選ぶときは、省エネ性能の優れたものを選び、手間と時間を省こう。ヘルシーでおいしい料理、エコって体にもやさしい。

4 ● コンロ

「ついうっかり」そんなシーンにもひと安心

コンロによる火災の67%が消し忘れによるもの*。ヒヤッとしたときにも慌てないガスコンロやIHクッキングヒーターがおすすめ。消し忘れ防止のほか、たとえば揚げ物が多いなら天ぶら油の過熱防止、やかんをよく使うなら空だき防止など、安全でエネルギーのムダづかいも防いでくれる機能は要チェック。

*「平成17年版 消防白書」より

from先輩カップル

「思いきって食洗機を入れたら育児にもゆとりができました」



千葉県
渡邊千洋さん
貴子さん

皿洗いは僕の担当でした。でも最近仕事が忙しくなり、帰りが深夜になったり、休日出勤も少なくありません。育児だけでも大変なのに家事が増えて、妻の疲れは相当なものだったと思います。そこで、結婚記念日に食洗機をプレゼント。使ってみたら水道代も減ったし、なにより子どもと向き合う時間が増えたといって大喜びでした。

KITCHEN

エコのすすめ <キッチン編>

その1

冷蔵庫の詰め込みすぎに注意



庫内が混雑していると冷気が回らない。いつも整理して、ものを詰め込みすぎないことが大切。食材も一目でわかり、出し入れが短時間でできて節約になる。熱いものは冷ましてから入れること。

その2

食洗機でまとめて洗うと節水に



朝食の器は夕食の分と一緒にするなど、まとめて洗うとより効果的。洗ったあと、扉を開けて余熱だけで乾かせばさらに省エネに。

その3

電子レンジは下ごしらえなどに活用すると便利



野菜をゆでたり、煮物の下ごしらえなどに使うと調理時間が節約できるうえ、野菜のビタミンも残りやすい。汚れていると電波が吸収されてしまうので、レンジの中はいつも清潔に。

その4

コンロを上手く活用してエコクッキング



ガスコンロは、炎が鍋底からはみ出さないよう、なるべく中火で、圧力鍋や保温鍋も活用しよう。温度設定機能付き機器なら家事の効率が上がって、省エネになる。

その5

野菜選びにも気配りを



野菜は地元の旬なものを選んだり(地産地消)、ベランダや庭で楽しく栽培。それだけ輸送にかかるエネルギーもCO2も減らせるし、なにより安心して食べられるのがうれしい。

[ダイニング]

エコのすすめ <ダイニング編>

その1

電球型蛍光灯にすれば
最大で約80%も省エネ



照明は毎日必ず使うものだから、電球型蛍光灯がおトク。電気代は最大で約1/5になり、寿命も長くて交換の手間もゴミも減らせる。明るさを保つために、定期的な掃除をするのもコツ。掃除の際は、安全のために電気を消そう。

その2

炊飯器は家族に合った
容量で



同じ量のお米を炊くのに、炊飯器の大きさが電気代が変わってしまう。家族にちょうどいい容量を選ぼう。ご飯が余ったら、炊飯器で保温するより、冷凍保存して、食べる前にレンジで温めなおすほうがおトク。

その3

電気ポットは魔法ビン
タイプがおすすめ



お湯は、そのつど沸かすのがいいけれど、買うなら保温時の消費電力量を節約できる魔法瓶タイプや保温温度を選べるものもいい。保温は80℃で。

その4

暖房は20℃に。天井
ファンで空気を攪拌して



暖房時は20℃に。天井ファンを回すと天井にたまっていた暖気を攪拌できる。温風の吹出口やフィルターは定期的に掃除して。冷房は28℃をキープ。

その5

食事はみんなで食べると
もっとオイシイ



寒い冬は、鍋物などをみんなで食べれば心も体も温まる。暖房温度を低く設定できるし、みんなで一カ所に集まるので、電気代の節約にもなる。



おいしい笑顔は
地球にやさしい。

彼と向かい合っただけの夕食。腕によりをかけてつくった料理とテーブルセッティングで、レストランの雰囲気を演出。

なんだか恋人同士に戻ったみたい。

「おいしいね」

あたたかい光の中で、彼のその一言が私をますます料理上手にしてくれる。

おいしい笑顔は地球にもやさしい。

こんなひとときが、いつまでもつづいたらいいな。

1 照明

ワインの似合う明かりで
大人のダイニングに

テーブル周りをおだやかな光と陰で演出したら、なんだかおしゃれなダイニングバーみたい。ワインを添えると簡単なパスタもごちそうに見えるから不思議。そのコツは、暖かみのある色の電球型蛍光灯。間接照明にしたり、ペンダントライトにしたり、いつまでも恋人気分デートを楽しむことがエコにつながるなんて、エコも彼の存在も、ますます身近になったみたい。

2 エアコン

昨夜の残り香はゆるさない

朝はコーヒーやお茶の香りを楽しみたい。でも、昨日のご飯のニオイが残っていたりすると、朝のさわやかな気分も台無し。ダイニングの空気はいつもクリーンに。除菌に除湿、加湿、脱臭などの便利機能のついたエアコンはここいい部屋づくりに最適。星の数が多いほど、省エネ機能もしっかり。

3 炊飯器

ふっくらアツアツ、
炊きたてご飯のある幸せ

ふたりで向かいあってふっくらしたご飯を食べていると、幸せをしみじみ感じる。強い火力が自慢のIH炊飯器なら、高い熱効率ときめ細かな温度調節でお米を芯から炊きあげてくれる。これ一台で炊き込みご飯やシチューもできるから、料理のレパートリーも広がる。

4 電気ポット

急なお客様にもおいしい煎茶を

急なお客様が突然の来訪。まずはあわてずにお茶出し。電気ポットの湯温が80℃になっていればOK。低めの湯温が煎茶の甘みを引き出して、上質の茶葉が生きてくる。もちろん保温にかかる消費電力量も少なくなっていくことなし。おいしいお茶で、お客様も満足して帰ったみたい。

from先輩カップル 「あたたかい光の
電球型蛍光灯がオススメです」



千葉県 前田宏幸さん 美香さん

ダイニングをカフェスタイルにしたいと、ずっとペンダントライトに白熱灯を使っていましたが、電球型蛍光灯の方が経済的と聞いて試しにチェンジ。使ってみたら、電球色だから雰囲気もそのまま。電球の寿命も長いので、今では玄関の明かりもシェードランプも替えています。

BATH & SANITARY [バス・サニタリー]

「キレイ」を上手にキープするために
できること。

自分の体や、身につけるものをキレイにする空間。
毎日のことだから、楽しくしたい、おしゃれにしたい。
でも、そこに「地球にやさしい」があったらもっといい。
「地球もキレイ」と「自分もキレイ」がいっしょにできたら、
うれしいよね。

1 ● 洗濯機

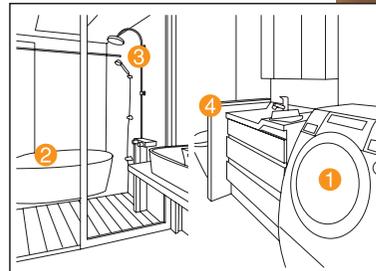
雨の日だって、
洗いたてのシーツでぐっすり

共働きだと週末にまとめて洗濯。シーツだって洗いたいの、そんなときにきざって雨……。そんなふたりの強い味方が洗濯乾燥機。最新型は、お風呂の残り湯をとことん利用して節水上手だし、インバーターを搭載して消費電力も大幅カット。

2 ● お風呂

半身浴して過ごす、休日のホームエステ

ぬるめのお湯でゆっくりと体を温める半身浴。アロマオイルをほんの少し加えたり、お気に入りの本を読んだりしながら、心身ともにリラックス。疲れがとれるだけでなく、新陳代謝が活発になってお肌にもいいみたい。お湯は湯船の半分ぐらいしか入れないから、使う水もガスや電気もいつもの半分。仕事のことなんか忘れて、手軽にお家がエステになったらいいよね。



3 ● シャワー

いたんだ髪とお肌には、やさしいお湯を

外は冬の冷たい風、オフィスではエアコンの乾いた風にさらされて、疲れ気味の髪とお肌。お風呂でタメ息つく前に、シャワーヘッドをチェンジしてみたら? 最近では水道水に含まれる残留塩素を除去しながら、節水してくれるスグレモノも。水圧が低くても快適な水勢してくれる。

from先輩カップル

「一週間の疲れを半身浴でリセット。
残ったお湯で洋服もクリーンに」



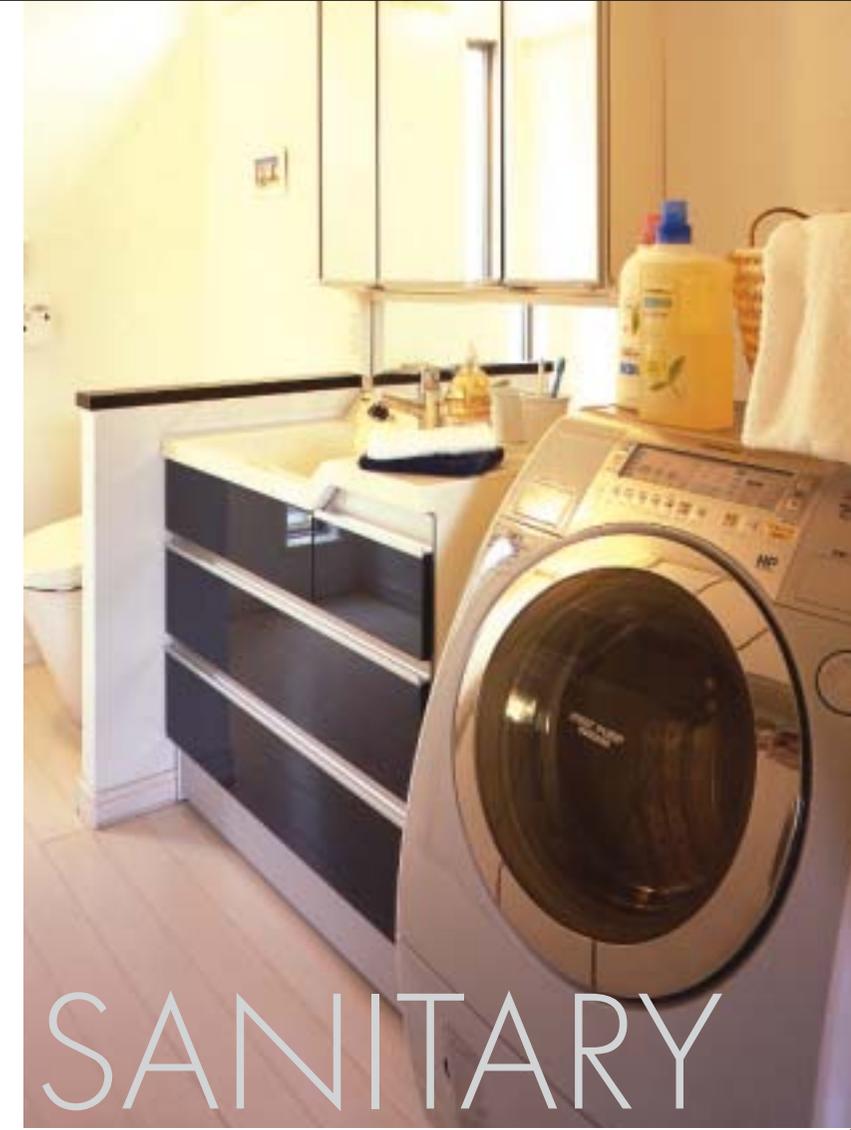
東京都
風間 圭さん
沙織さん

共働きのため週末はふたりともクタクタ。私は土曜の午前中、朝寝を楽しむ彼をベッドに残して、たっぷり時間をかけて半身浴しています。体が軽くなって、ランチもおいしくなります。うちの洗濯乾燥機はお風呂の残り湯が使えるので、入浴後は温かいお湯でたまった服をお洗濯。汚れ落ちがよくなり、気持ちさが二倍さっぱりしますね。

4 ● 温水洗浄便座

うちのトイレは臨機応変、かしい家電

寒い冬も、ヒヤッとせず、ホッと座れる便座ってうれしい。なによりやさしく洗ってくれる温水洗浄便座は、新生活アイテムのリストにも入れた。最近では使うときだけ便座を温めたり、人の出入りを感知してフタの自動開閉してくれる節電タイプもある。臨機応変に動いてくれるホットなトイレ、一度知ったらもう手放せない。



SANITARY

BATH

エコのすすめ <バス・サニタリー編>

その1

洗濯はなるべくまとめて



洗濯物をまとめて洗うと、少量ずつ洗うよりずっとおトク。洗濯機には容量に合った洗濯物と適量の洗剤を入れて。できるだけお風呂の残り湯を活用し、天気の良い日は天日干しを。

その2

シャワーの出っぱなしをストップ



シャワーを出っぱなしにすると1分間に約12Lのお湯が流れてしまう。節水シャワーヘッドは、一度水を閉じ込めてから出すため、水量が少なくても水の勢いが強い。シャワーヘッドなどを工夫しながら、こまめに止めることが大事。

その3

ドライヤーの前に
タオルドライ



ドライヤーの消費電力は思ったよりも多く、エアコンの倍以上のものもある。濡れた髪を乾かすときは、すぐにドライヤーを使わずに、タオルで水分を十分に拭き取ってからしよう。

その4

トイレはフタが重要



トイレはフタをあけていると、温水洗浄便座の表面温度が下がってしまう。使い終わったら、フタを閉めよう。便座カバーを使うのも、ローテクだけど、オススメ。

その5

温水洗浄便座にも
季節感を



便座暖房の温度は低めに設定。洗浄水の温度も不快に感じない程度まで下げると、季節感を持ってこまめに調節しよう。節電機能のある機種もチェックを。

[住まい]

帰るのが待ち遠しくなる
地球と体にやさしい、安らぎの空間。

ステキな住まいは、心を豊かにしてくれる。
爽やかであたたかな住まいは、体に安らぎを与えてくれる。
「エコ・リユクス」な生活なら、そんな家を簡単に手に入れることができる。
居心地のいい家は、やがて生まれてくるふたりの子供にとっても
やさしい安らぎの空間に。

3 窓ガラス

快適な生活はガラス選びが分かれ目

寒がりの私に暑がりの彼。夫婦でこの温度差、なんとかならない?と思っていたら、友達が「ペアガラス」を教えてくれた。このガラス、冬の冷たい外気を遮って住まいの断熱効果を高めたり、夏には、直射日光を遮って、室温が上がるのを防いでくれる。製品によっては、普通のサッシでも簡単に取り替えられる。

4 自動車

ゆずれないふたりの楽しみ、ドライブはエコカーで

週末のドライブはふたりの楽しみ。燃費計がついているクルマもあり、ただエコドライブしているかすぐわかるから、楽しく乗れる。急発進やムダな加速を抑えるのも燃費を良くするポイントのひとつ。もちろん新車を買うときは「10・15モード燃費」*をチェック。ハイブリッドカーなら電気モーターとガソリンエンジンの使い分けで、CO₂排出量をぐんと抑えられる。クルマも運転も、地球にやさしい方がいいよね。

*10・15モード燃費:燃費を表す数値。自動車の燃費のよさを知る目安になる。

エコのすすめ <住まい編>

その1

カーテンの基本は「ぴったり」



外の冷たい外気を防ぐには厚手のカーテン。床まで届くように下げたり、窓枠にぴったり合わせたりすると断熱性が上がる。また、天気の良い日は暖かな陽射しが入ると部屋の中が温まる。

その2

窓ガラスで断熱効果もアップ



窓ガラスは断熱効果の高いものを選ぶ。密着断熱シートなどのガラスフィルムを貼るのもお手軽な方法。夏の直射日光を遮り、室内の温度上昇を防いでくれる。紫外線もカットしてくれる。

その3

布団を干して快適な眠りを



晴れた日には布団を干そう。色の濃い布をかけて干せば、光を吸収して布団の温度もさらにアップ。布団乾燥機も必要なく、寝室の暖房温度を上げなくても布団の中はあったか。

その4

夏は緑のカーテンで爽やかに遮光



夏、窓からの日射しが室内の温度を高くする。ベランダで、ゴーヤやヘチマなどを栽培して緑のカーテンにすれば、涼しくて収穫する楽しみも。

その5

クールなドライブは燃費もいい



運転マナーに気をつけることは、省エネにも通じる。急発進・急加速をしない。エアコンの使用は控えめに。タイヤの空気圧はこまめにチェック。スマートなエコドライブを。

1 ファッション

ファッションでエコ

動きやすく暖かく、暖房だけに頼らないのが最近話題の「ウォームビズ」。この冬は、家の中にも取り入れたい。お気に入りのカーディガンやひざかけ、スリッパがあれば、家にいるのがますます楽しくなっちゃう。雑誌を見ながら上手な重ね着を研究するのもいい。ふたり流の部屋着スタイルを見つけよう。

2 カーテン、ロールスクリーン

おしゃれなカーテンで新居が変身

ほとんどの新婚カップルが購入するカーテンやロールスクリーン。色と柄にこだわったら、理想に近いインテリアが完成。でも実は、引越後に慌てて買うから、いまい納得してない人が多いとか。断熱性や遮光性も考えて選べば、窓からの熱の出入りを防いで、快適度もぐんとアップするはず。

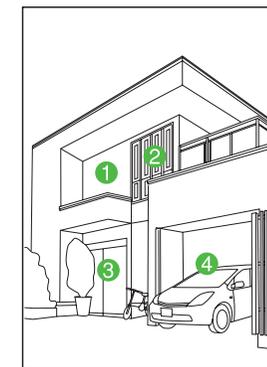
from先輩カップル

「ロールスクリーンで窓辺のおしゃれを楽しんでいます」



東京都
石樽智晃さん
由紀子さん

西向きのため夏の西日が厳しいわが家。遮光カーテンは生地の重たい感じが気に入らず、ロールスクリーンを使っています。色や柄が豊富なおしゃれな印象が気に入りました。思いきって買ったイタリア製のファブリックソファにも似合っています。冬には暖色系の生地にして暖かい雰囲気。断熱性・遮光性ともに高く、オススメです。





楽しく自分のスタイル。
おでかけのときも、忘れない。

ショッピングやドライブ、ファッションにも
自分たちのスタイルを忘れない。
できることをさりげなく、そしておしゃれに。
これが長つづきのコツ。

晴れた日に、たまにはふたりで自転車で出かけてみようか。
雨の日に、電車に乗って遠出を試みようか。
ショッピングには、お気に入りのふろしきを持って行こうか。
考えるだけで、楽しくなってくる。

from先輩カップル 「健康を考えておそろいの自転車を。
彼のおなかも少しへこんだかな」



東京都 朝山豊和さん 朋子さん
ちょっとした買物にもすぐルマを使っていましたが、最近彼が運動不足で少し太り気味に。生活習慣病の予備軍になってはと、休日はなるべく体を使うように提案。ふたり一緒に動けるよう、おそろいの自転車を買いました。季節の変化にも目が向いてとても新鮮です。燃料代も安く、彼のウエストにも少しずつ効果が出てるみたいです。

NEWS 世の中の、エコな話題にも注目。

新製品や優遇税制など、いろいろ役立つエコな話題。
「エコ・リュクス」な生活が、ますます楽しくなるはず。

新しい省エネラベルの表示開始



2006年10月から全国で、「統一省エネラベル」の表示が始まった。このラベルは、市場における製品の性能を5段階で評価し、5つ星から1つ星で表示されたもの。省エネ基準達成率、年間消費電力、年間の目安電気料金などが表示されている。

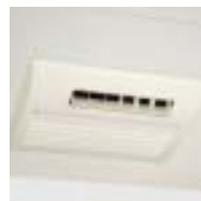
これから買う人は要チェック、平成18年度自動車グリーン税制



左のステッカーがついている低燃費かつ低排出ガス車は、自動車税と自動車取得税の優遇措置が受けられる。自動車取得税は、最大1万5000円の控除も。期間は、低排出ガス車は平成18～19年度の2年間、ハイブリッド車は平成18年度まで。詳細は国土交通省のサイトなどで確認を。

国土交通省
<http://www.mlit.go.jp/jidosha/green/gaiyou.pdf>

家庭で手軽に楽しめる、水使用量を低減したミストサウナ



家庭用のミストサウナの中には、温水気化方式によってミストを発生する際、ミスト化しなかった残水を再利用することで、水使用量を低減しているものもある。1分間で約0.2Lしか水を使用しない機種もあり、従来のものより水の使用量を大幅に低減しているとのこと。

フィルターを自動で掃除してくれるエアコン、続々登場



最近、自動でフィルターを掃除する機能を搭載したハイグレードなエアコンがいくつも発売されている。中には、5年間以上面倒なフィルターのお手入れをしなくて済むものも。色々な機能を見比べて、自分の部屋にあったエアコンを選ぼう。

今後ますます注目の自然エネルギー



<太陽光発電>
自然エネルギーの中でも、広く知られている太陽の光を電気に変える太陽光発電。限られたエネルギーを大切に使うためにも、あらためて注目されつつある。最近では、太陽電池を利用した太陽光発電のパネル中には、ドーム型の屋根などにも利用できる可能な自由な曲がるフィルム型パネルも登場している。



<バイオマス>
最近、バイオマスの研究が盛んになってきている。このバイオマスを活用したのが、バイオマスエネルギー。これは、栽培作物系バイオマスであるさとうきびや廃棄物系バイオマスである木片などを原料として得られるエネルギーのこと。たとえば、菜の花プロジェクトでは、菜の花を植え、菜種油をとって食用の油として利用した後の油を回収し、バイオマスの燃料として活用している。

菜の花プロジェクト <http://www.nanohana.gr.jp>

エコのすすめ <街編>

その1

近所の移動は
自慢の自転車で



ちょっとした移動は自慢の自転車で軽快に出かけよう。でこぼこ道もへっちゃらのマウンテンバイクから、どこにでも持っていけるコンパクトな折りたたみ自転車まで、種類はいろいろ。毎日の通勤に使えばダイエット効果も期待できる。

その2

公共交通機関を
利用しよう



ひとりを1km運ぶのに排出するCO₂は、鉄道を1とすると、自家用乗用車は9.5、路線バスは4。移動をできるだけ電車やバスにすれば、CO₂排出量を抑えられる。鉄道なら渋滞もないし、ゆっくり車窓の景色を眺めて、季節の移り変わりも感じられる。

その3

お買物にはマイバッグ
やふるしきを持参



いつも何気なく使っているけど、おしゃれな格好にレジ袋ではせつかくのトータルコーディネートもなし。これからはお気に入りのショッピングバッグやふるしきを見つけて持ち歩こう。ペットボトルをリサイクルしたエコバッグもオススメ。

その4

リサイクルショップや
フリマへ出かけよう



古着をおしゃれに着こなそう。子供ができたなら、ベビー服専門のリサイクルショップもチェック。家でも年に一度タンスの中身を整理して、いらなくなった服はフリーマーケットなどに出品してみよう。

『日本の未来予想』

■ 温暖化が進行 → 雪が少なくなる



ヒマラヤ（東ネパール）の氷河
1978年撮影



後退中のヒマラヤ（東ネパール）の氷河
1998年撮影

写真提供:名古屋大学環境学研究所・雪氷圏変動研究室

温暖化が進み、ヒマラヤをはじめとした氷河が後退している。このまま世界各地で温暖化が進むと、日本でも、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツを楽しめなくなる。

■ 異常気象が増加 → 人や財産への被害が増大する



2004年、日本では、これまでの最多記録となる10個の台風上陸により、甚大な被害が発生した。温暖化の影響により、海水温度が上昇すると、台風などは強大化するとされており、被害が増大する恐れがある。

写真提供:共同通信社

■ 海面が上昇 → 砂浜がなくなる



地球の海面水位は、すでに100年間で10~20cm上昇。このまま温暖化が進めば、海面は更に上昇するとされている。沿岸域が1m海面上昇した場合、日本の約90%の砂浜がなくなる。砂浜がなくなると、恋人たちが浜辺で語り合い...という光景も見られなくなる。

写真提供:島田興生

■ 蚊が異常発生 → 感染症の引き金に



1999年、ニューヨークで西ナイルウイルス熱という感染症が発生した。温暖化による暖冬と長雨、それに熱波が加わると、「デング熱」など蚊が媒介する深刻な感染症が発生する可能性もある。

写真提供:国立感染症研究所昆虫医科学科

■ サンゴ礁の白化が発生 → 魚たちの住みかが奪われる



1998年、世界各地で大規模なサンゴ礁の白化が発生した。サンゴは海水の温度が1℃上昇すると深刻な被害を受けるとされており、沖縄の海でも同様の現象が起こる可能性がある。

写真提供:阿嘉島臨海研究所

気負わず、楽しく「エコ・リユクス」

「温室効果ガス」って、何?

CO₂などの「温室効果ガス」は、地球の平均気温を、生きものがくらしやすい15℃に保つために必要なもの。だけど、CO₂が増えすぎると、地球を温めすぎてしまう。人が石油や石炭・天然ガスなどを大量に使うようになってから、大気中のCO₂の濃度が高くなり、地球の平均気温は、20世紀の100年間で0.6℃上がっている。このままでは最悪の場合、2100年には5.8℃上昇し、海面が88cm上がることに。

環境問題について正しい知識を持って、エコなくらしをはじめるとは、やがて生まれてくる子どものためにも必要なこと。

でも、エコってそんなにむずかしいものじゃない。新しいライフスタイル「エコ・リユクス」。地球にやさしく、ふたりにやさしい、そんなくらしをはじめよう。

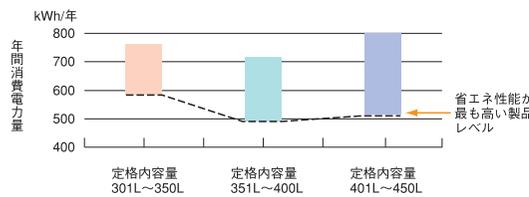
Q&A データで答える 地球温暖化とエコに関するソボクな疑問

数字でわかる地球温暖化。知って置いて、これからもできることからエコを楽しもう。

Q 小型冷蔵庫より中型冷蔵庫の方が消費電力量が小さいってホント？

A 本当です。

製品により消費電力の違いはありますが、実は小型冷蔵庫(301L~350L)より中型冷蔵庫(351L~450L)の方が省エネの場合があります。

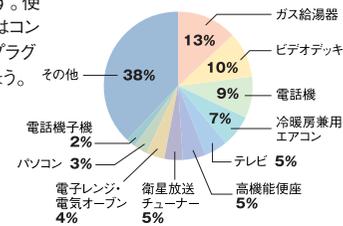


■定格内容量:301L~350L、351L~400L、401L~450Lにおける年間消費電力量の比較
出典:省エネ性能カタログ(2006年6月現在)

Q プラグをコンセントから抜くことで、どれくらいの節約になる？

A 最大約6,800円の節約になります。

家庭であなどれないのが待機電力(待機時消費電力の略)。家庭の全消費電力量(4,209kWh/年・世帯)の7.3%(308kWh/年・世帯)にあたります。使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。



■待機時消費電力量の占める割合
出典:省エネルギーセンター「平成17年度 待機時消費電力調査報告書」

Q 60型54Wの白熱電球から12Wの電球型蛍光灯に替えた場合、年間いくらの差が出るの？

A 12W電球型蛍光灯に替えると約1,850円分の節約になります。

毎日欠かさず使うのが照明。例えば、60型54Wの白熱電球を12Wの電球型蛍光灯に交換するだけで、約1,850円分の節約になります。仮に6個分を替えたとして、1,850円×6個=11,100円。なんと1万円以上も差がつく計算に。

出典:省エネルギーセンター 家庭の省エネ大事典第3版

Q 食器を洗うとき、お湯を使っての手洗いと食器洗い乾燥機を使った場合、どちらがおトク？

A 食器洗い乾燥機を使った方が、年間8,960円おトクです。

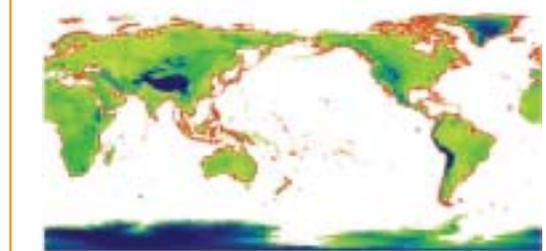
お湯を使って手洗いする場合、ガスは81.62m³、水道は47.45m³使います。食器洗い乾燥機なら、電気が525.2kWh、水道10.8m³。使用する水の量も少ないし、光熱費も抑えられるので、地球にもやさしいです。

出典:省エネルギーセンター 家庭の省エネ大事典第3版

Q 温暖化が進んだとき、2100年には1990年比で海面水位は何センチ上昇する？

A 最大88cm上昇します。

20世紀の間に、地球の平均海面水位は10~20cm上昇しています。

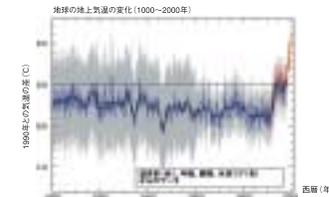


■世界の平均海面水位88cmのときの水没・氾濫地域 資料提供:茨城大学三村教授

Q 実際に世界の平均気温は上がっているの？

A 上がっています。

世界の年平均気温は20世紀100年の間に0.6℃、日本では1.0℃上昇しており、とくに1990年代以降、高温の年が頻出しています。2005年12月に気象庁が発表した世界の年平均気温によると、同年は1998年に次ぐ、2番目に高い値となっています。

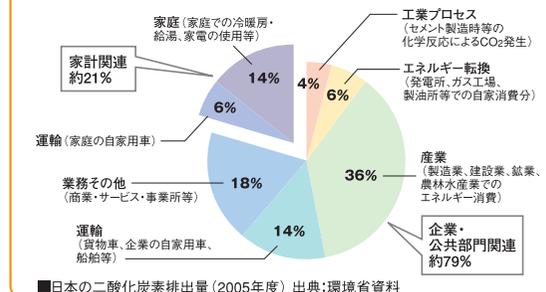


出典:気候変動に関する政府間パネル(IPCC)第3次評価報告書(2001)

Q 日本の家庭からのCO₂排出量は全体のどれくらい？

A 約5分の1です。

特に、2005年度の家庭からのCO₂排出量は、1990年比37%増となっています。

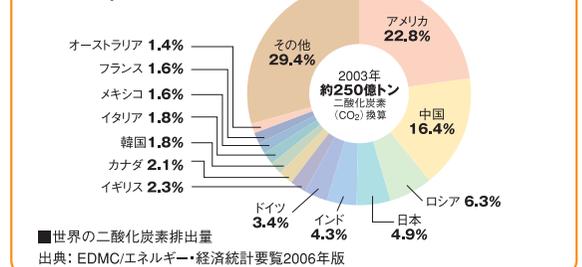


■日本の二酸化炭素排出量(2005年度) 出典:環境省資料

Q 日本のCO₂排出量は世界の第何位？

A 世界第4位です。

日本のCO₂排出量は、アメリカ、中国、ロシアに次いで第4位。世界のCO₂濃度は年々増加しており、2000年には産業革命前の約1.3倍になりました。



■世界の二酸化炭素排出量 出典:EDMC/エネルギー・経済統計要覧2006年版

気になるミニ・エコ用語

【APF】Annual Performance Factor

通年エネルギー消費効率のこと。一年間を通して、ある一定条件のもとにエアコンを運転したときの消費電力1kWあたりの冷房・暖房能力を表したものの。この値が大きいほど省エネ性能が高くなる。

【COP】Coefficient Of Performance

エネルギー消費効率のこと。消費電力1kWあたりの冷房・暖房能力(kW)を表したもので、この値が大きいほど省エネ性能が高くなる。

【JIS年間消費電力量】

一定の条件に基づいて測定された値。たとえば、冷蔵庫を平均的な方法で使用したときの一年間の消費電力量は、「〇〇kWh/年」と表記され、この値が小さいほど省エネ性能が高い。

【省エネラベル】



①省エネ性マーク

省エネ性能の優れた製品(省エネ基準達成率100%以上の製品)は緑色のマークを表示している。未達成(100%未満)の製品は橙色のマーク。

②省エネ基準達成率

この数値が大きいほど省エネ性能が高い。

③目標年度

省エネ基準(目標値)をいつまでに達成するかという年度目標。

④エネルギー消費効率(または年間消費電力量)

製品がどれだけエネルギーを消費するかを示す数値。

【ハイブリッド自動車】

電気モーターとガソリンエンジンを使い分けて、CO₂排出量をガソリン車の半分に抑えた車のこと。

【ハロー! 環境技術】

地球温暖化対策の一環として、CO₂削減に役立つ環境技術を活用したエコ製品を、積極的に選択するという行動様式を普及・啓発するために使用されることを目的とした「チーム・マイナス6%」のキャンペーンロゴ。



【年間節約金額 算出基礎データ】

<燃料単価> ■電気代: 22円/kWh [出典:(社)全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力目安単価]
■ガス代: 149円/m³ [出典:ガス事業便覧 料金平均単価(平成15年度実績)より13Aガス価格推計]
■水道料金: 228円/m³ [(社)日本電機工業会 新水道料金128円/m³・下水道使用料100円/m³]

「エコ・リクス」に役立つ情報はここでチェック

● チーム・マイナス6%

地球温暖化防止のための国民運動「チーム・マイナス6%」

公式サイト <http://www.team-6.jp/>

「チーム・マイナス6%とは?」

深刻な問題となっている地球温暖化。この解決のために世界が協力してつくった京都議定書が、2005年2月16日に発効しました。世界に約束した日本の目標は、2008年から2012年の間に温室効果ガス排出量を1990年に比べて6%削減すること。これを実現するための国民的プロジェクト、それが「チーム・マイナス6%」です。



「ウォームビズ」の取り組みを「オフィス」から「家(うち)」の中にまで広げ、また家電製品や住宅設備など暮らしの中に環境技術を取り入れるなど、衣食住を通じて「家(うち)」の中からできる温暖化対策を「うちエコ」という愛称で推進しています。

「チーム・マイナス6%」で呼びかけている、CO₂削減のための6つのアクション

- | | |
|---|--|
| Act 1 温度調節で減らそう(冷房28℃、暖房20℃に設定しよう) | Act 4 商品の選び方で減らそう(エコ製品を選んで買おう) |
| Act 2 水道の使い方で減らそう(蛇口はこまめにしめよう) | Act 5 買い物とゴミで減らそう(過剰包装を断ろう) |
| Act 3 自動車の使い方で減らそう(エコドライブをしよう) | Act 6 電気の使い方で減らそう(コンセントからこまめに抜こう) |

● エコ・リクスに役立つホームページ

● 環のくらし

<http://www.wanokurashi.ne.jp>

「エコ・リクス」なくらしのイメージに通じる「環(わ)のくらし」をやさしく解説。

● エコファミリー

<http://www.eco-family.jp>

環境にやさしい行動を心がけることを宣言した家族を、「エコファミリー」として募集中。

● 全国地球温暖化防止活動推進センター

<http://www.jccca.org>

地球温暖化問題を知り、どう活動したら良いか、きっかけを教えてくれるサイト。

● 家電製品 暮らしの省エネ「エコノ君と楽しい家族」

<http://www.shouene-kaden.net>

動画でわかりやすく省エネについて説明しているので、小さい子どもでも楽しく学べる。

● 財団法人 省エネルギーセンター

<http://www.eccj.or.jp>

省エネ製品や省エネラベルについての詳しい情報はここ。

● 財団法人 家電製品協会

<http://www.aeha.or.jp>

省エネ製品やリサイクルについて知りたいときにチェックしよう。

● 社団法人 日本電機工業会

<http://www.jema-net.or.jp>

家電の出荷台数から使い方、新エネルギーの詳しい情報はここ。

● 社団法人 日本ガス石油機器工業会

<http://www.jgka.or.jp>

ガス・石油機器を安全に使用するためのポイントを、分かりやすく紹介。

● 社団法人 日本自動車工業会

<http://www.jama.or.jp>

エコドライブについて紹介している。



● 環のくらしフォーラム事務局

「環(わ)のくらし」とは、地球規模の環境問題を引き起こしている現代のくらしにかわる、環境にやさしく、かつ私たち自身にとってもより人間らしい豊かなライフスタイル。「環」は「環」境にやさしく、循環「環」を基調とする「和(わ)」の国を指す言葉。詳しくは「環のくらし」ホームページ <http://www.wanokurashi.ne.jp/> 。

■ 連絡先

環境省 地球環境局 地球温暖化対策課 国民生活対策室
〒100-8975 東京都千代田区霞ヶ関1-2-2 ☎03-5521-8341 (直通)
chikyuu-suishin@env.go.jp (E-mail)
<http://www.wanokurashi.ne.jp> (ホームページ)