

始めよう! 地球にやさしい新生活

# ふたりで始める 『環のくらし』

省エネ家電・  
エコカー選び  
はじめてガイド





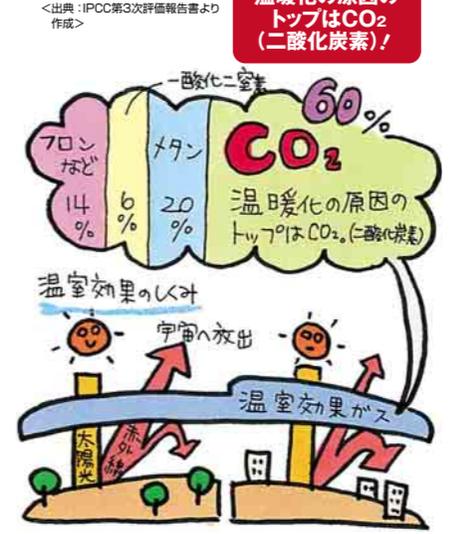
# どんどん暑くなる地球 私たちの暮らしが危ない!

今、最も深刻な環境問題「地球温暖化」のこと。地球にやさしい「省エネ」のこと。キッチンと知って、エコライフを始めよう!

**WHAT'S 温暖化?** 最近よく耳にする「地球温暖化」って、なに?

地球上で生物が生きやすい状態に気温をキープしてくれるのが、大気中にある温室効果ガス(下図参照)。ところが最近、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などが急に増えて温室効果が強くなりすぎ、地球の気温が上がってきている。この現象が「地球温暖化」!

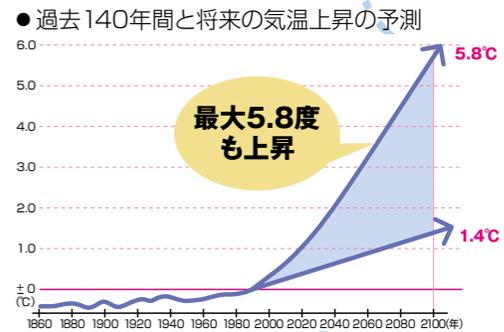
●大気中の温室効果ガスの地球温暖化への寄与度(世界全体)  
<出典: IPCC第3次評価報告書より作成>



便利で快適な生活に欠かせない電気やガス、ガソリン。そのエネルギーを大量に消費して発生するCO<sub>2</sub>が温暖化の原因になっている

**WHAT'S 温暖化?** このまま温暖化が進むと私たちの暮らしはどうなるの?

2100年には地球の平均気温が最大約6度上がると予測されている(右下グラフ参照)。もしもそうなれば、私たちの子どもや孫の世代には南極などの氷が溶けて海面上昇、洪水や土壌浸



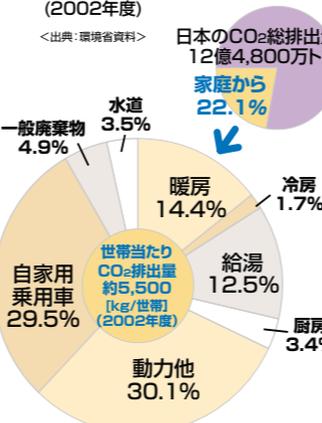
「このままCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)の排出量が増加し続けると、2100年には地球の平均気温が最大5.8度上昇する」とIPCC(気候変動に関する政府間パネル)が発表  
<出典: IPCC地球温暖化第3次レポートより作成>

**WHAT'S 温暖化?** CO<sub>2</sub>ってどこから出るの? どうして急に増えたの?

CO<sub>2</sub>は石油や石炭、天然ガスなどを燃やした時に発生。電気を使っても、発電用に燃料を燃やすのでCO<sub>2</sub>が発生する。近年、大

気中のCO<sub>2</sub>が急増したのは、各国がエネルギーを消費して産業や技術を進展させるようになったから。特に先進国の排出量は圧倒的に多く、日本は世界4位の多さ。その日本のCO<sub>2</sub>排出量全体の約1/5は家庭から(下図参照)。便利な生活は、こんなにも多くのCO<sub>2</sub>を排出している。

●日本で排出されるCO<sub>2</sub>量と、家庭が占める割合(2002年度)  
<出典: 環境省資料>



**このまま温暖化が進むと2100年には…?**

- 2100年の地球の平均気温が最大5.8度上昇した場合に、日本で考えられる影響の一例
- 海面上昇で日本の砂浜が消える  
海水の熱膨張や氷河が溶けて海面が最大88cm上昇し、日本の砂浜の8割以上が失われるおそれがある。思い出のビーチが消えてしまうかも!
- 熱帯性の伝染病が流行する  
熱帯・亜熱帯に生息するハマダラカ(マラリアを媒介)や、ネッタイシマカ(デング熱を媒介)などが九州や本州に上陸するおそれがある。
- 食生活に悪影響が出る  
海流の変化で捕れる魚が減る、降雨パターンが変わり、今までの作物栽培ができなくなる。さらに地球規模の気候変化で世界各国の食物生産が減れば、食糧輸入大国である日本にとっては大ダメージに。

【製品情報の年間CO<sub>2</sub>排出削減率、年間削減金額などの数値について】  
 それぞれ、同タイプの平均的なエネルギー消費効率(年間消費電力量、燃費)と比較した場合の試算結果。エネルギー削減率を表している「照明点灯時間」はシーリングタイプ約100Wの場合、「お風呂(200L)」換気は200Lの水を20°Cから42°Cに沸かした場合は条件としている。  
 金額は地域や使用方法により多少異なるので、目安として参考に(平成16年4月現在)。試算: 株式会社環境計画研究所  
 ●燃料単価: ●電気22.0円/kWh; 出典(社)全国家庭電気製品公正取引協議会 ●都市ガス165円/m<sup>3</sup>; 出典(社)ガス事業便覧(平成15年度版) ●レギュラーガソリン単価107円/L; 出典(社)石油情報センター「給油所石油製品市況調査」平成16年4月全国平均値 ●水道代228円/m<sup>3</sup>(水道料金128円/m<sup>3</sup>、下水道料金100円/m<sup>3</sup>); 出典(社)日本電機工業会調べ ※金額はすべて税込表記  
 <CO<sub>2</sub>排出係数>環境省温室効果ガス排出量算定方法検討会(平成14年8月、平成15年8月 資料より)

## 地球も家計も助けてくれる 省エネ・エコライフ新生活!

**STOP! 温暖化急増するCO<sub>2</sub>を省エネで減らそう**

地球規模の深刻な問題として、世界各国が取り組んでいる地球温暖化。私たちも、毎日の暮らしで消費するエネルギーを節約し、CO<sub>2</sub>の排出をこれ以上増やさない「省エネ」を心がけたらいい。まずは「新生活では省エネ製品を使う」という身近なところからトライしてみよう。

**STOP! 温暖化節約! ふたりで考えるエコライフ**

電気やガソリンなどをムダに使わない省エネは、家計も節約。そして「夏は時々エアコンを消して自然の風を楽しむ」などのエコライフは、地球にも家計にも体にもやさしい。この本で、日常生活で気軽にできる省エネも紹介しているので、ふたりらしいエコライフを考えてみて!



### 消えてしまう島々

南太平洋に浮かぶフィジーやマーシャルなどの小さな島々では、すでに地球温暖化による海面上昇の影響が深刻。例えば、赤道近く、平均海抜約2mの9つの島からなる国「ツバル」は、数年前から大潮になると地中から海水が噴出し、住宅地まで浸水する。美しい地上の楽園と、そこに住む人々を脅かし始めた地球温暖化。その原因となるCO<sub>2</sub>を少しでも減らしていくことが今の私たちの大きな課題だ。

▶上がツバルに住宅地の平常時、下が大潮の時。島の高さが及ばず、人々の暮らしを脅かしているにも被害は及び、人々の暮らしを脅かしている

## 新生活のマストアイテムで省エネ!

ふたりの新生活を、より快適で便利なものにしてくれる家電製品や車に、省エネに優れた製品が続々と登場。最新の省エネ製品を使うだけで、地球にやさしいエコライフが実践できるので注目しよう。この本で、CO<sub>2</sub>削減に効果の大きい製品をアイテム別に紹介しているので、新生活準備の参考にしよう!(選定: 環のくらしフォーラム)

アイテム名	先輩カップルの購入率※2	掲載商品で削減できる年間CO <sub>2</sub> の量※1	製品情報はこのページ!
冷蔵庫	83.7%	67.8kg	P6~7
洗濯機	56.9%	2.4kg	P8~9
照明	68.4%	7.8kg	P10
ガスコンロ	46.3%	13.9kg	P11
エアコン	59.1%	16.7kg	P12~13
テレビ	37.6%	22.8kg	P14~15
自動車	27.1%	807kg	P16~17
食器洗い乾燥機	14.7%	12.1kg	P18

※1: この数値は掲載商品と、同タイプの平均的なエネルギー消費効率(年間消費電力量、燃費)を比較した場合の試算結果で、掲載商品の中で一番数値が大きいもの(平成16年4月現在。試算: 株式会社環境計画研究所)  
 ※2: 出典/後リクルート セクシー調べ(平成16年5月実施)

例えば、購入率ベスト3の冷蔵庫・照明・エアコンを、ここで紹介している省エネ製品にした場合 **年間エネルギー削減量分、照明を2,450時間連続点灯が可能**  
(電気244.8kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を92.3kg削減)

もしも日本の新婚カップル全員・約75万7000組(平成14年厚生労働省人口動態統計より)が、ベスト3アイテムを省エネ製品にしたなら **1年間で東京ドーム約28杯分のCO<sub>2</sub>を削減**  
(年間約7万トンのCO<sub>2</sub>削減 ※CO<sub>2</sub>1kg=約500L)

**省エネ・エコライフのためにこのマークをチェック!**

省エネ、知って得情報

各メーカーから発売されている省エネ製品や環境配慮型製品には、省エネラベルやEcoマークなど、いろいろな環境ラベルが表示されている。購入時には注目を。

**Ecoマーク**  
 (財)日本環境協会が一定の基準に基づき、環境に良いと判断した商品について

特に大事な「省エネラベル」をCHECK!

省エネ基準達成率 98%

省エネ基準達成率 102%

**省エネ性マーク(Eマーク)**  
 省エネ基準達成率100%以上の製品は緑色のマーク。目標値に達していないものはオレンジ色で表示。緑色のマークの製品がおすすめ!

**省エネ基準達成率**  
 省エネ法に基づき、各製品に設定された目標値を、どの程度達成しているかを%で示している。

●省エネラベリング制度の表示対象機器  
 2004年現在、省エネラベルの表示対象機器は、全部で13品目。家庭用製品の中では下記のものが入っている。購入時は緑色のEマークのものを。  
 エアコン 冷蔵庫 冷凍庫 テレビ 蛍光灯器具 ストープ ガス調理機器 ガス湯水機器 石油湯水機器 電気便座

- エコライフ
- 冷蔵庫
- 洗濯機
- 照明・ガスコンロ
- エアコン
- テレビ
- 自動車
- 食器洗い乾燥機



# 便利＆省エネにこだわる！ふたりの暮らし方別 おすすめ！快適エコライフ

ふたりにピッタリな「便利で快適な生活」は、ライフスタイルによって違うもの。そこで暮らし方別に、便利な上に省エネにもこだわった、快適エコライフを生活研究家の阿部絢子さんがアドバイス！



## スタイル1 都内マンション 共働き カップル



「平日の朝はふたりともバタバタだから家事タイムは夜。でも、お互いに仕事で疲れているから、家ではゆっくりしたいし、夜遅くだと洗濯や食器を洗う水音が気になる。短時間で手早く家事をすませたいなあ…」

**コレがおすすめ**  
便利な最新家電は省エネも考えて上手に使う

**コレがおすすめ**  
音の静かな家電を選びコマメな手入れを

食器洗い乾燥機や全自動洗濯機など、便利で省エネ性の高い家電を使えば、家事がラクになり節約にも。電気ジャーポットなどは「便利だから」と使いつぱなしにせず、不要時はコンセントを抜いて省エネを心がけて。

最新家電は音に配慮したのも豊富。下の騒音レベルを参考にチェックして。エアコンや掃除機などの異常音は、フィルター詰まりなどの手入れ不足が原因の場合も。エネルギー効率も悪くなるので手入れはコマメに。

### 騒音レベルの例

うるさい	80dB	●騒々しい街頭
	70dB	●電話のベル
	60dB	●平均的な事務所内
しずか	50dB	●静かな事務所内
	40dB	●図書館
かすか	30dB	●静かな住宅地の夜
	20dB	●木葉のふれ合う音

## スタイル2 都内マンション 専業主婦



「将来を考えて、省エネで節約したい！そう思いながらも、暑い夏は一日中エアコンをつけたままだから、電気代がグリーンとアップ。ムダと知りつつ快適さは捨てられない！」

**コレがおすすめ**  
家電と自分で家事を分担して節約上手に

おしゃれ着や汚れの軽い肌着は手洗いする、保温鍋でじっくり調理するなど、自分の手でできることから省エネを。暮らししているうちに「ココは家電におまかせ、ココは自分で」というペースもわかってくるはず。

**コレがおすすめ**  
エアコンと、夏の暮らし方を併用

夏はエアコンの設定温度を高めめに設定するだけで、省エネ効



果がアップ。エアコンだけに頼らず、窓にすだれをかけた朝顔などの植物を這わせる、床に籐のマット、ベッドに花ごぎを敷くなど、日本の昔ながらの夏のアイテムを使って、涼しく過ごせる工夫も取り入れてみて。

## スタイル3 郊外一軒家 共働き カップル



「食料品は週末に、ちょっと離れたディスカウントスーパーでまとめ買い。大型冷蔵庫は必須だけど、ムダが多い気も…あと不安なのは家の防犯。平日は夜遅くまで家が真っ暗なので、泥棒に狙われそう」

**コレがおすすめ**  
冷蔵庫は大きく中身が少なく、一目で庫内が見渡せると便利



**コレがおすすめ**  
家のセンサー照明で外も安全に！

最近の大型冷蔵庫は省エネに優れ、便利な機能もいっぱい。でも使い方次第ではムダを増やす場合も。まずは冷蔵・冷凍効率を良くするために、入れる食品は容量の6割が目安。よく買うものは指定席を作って、一目でドコに何があるかわかるようにしておけば、ムダ買いも防げて、取り出すのもスムーズ。また「安いから」と大量に買うのもムダの元なので気をつけて。

人が近づくと点灯するセンサー照明は、家の外なら防犯に、家の中なら事故防止にお役立ち。人が立ち去れば自然に消えるので、省エネ面でもパッチリ。

### 冷蔵庫の快適な使い方

- 大量に入れない**  
詰め込みすぎは冷却力を低下。食材が見えず、忘れてしまっただけで腐らせる原因にも。必要ないのに、安いからと大量に買って入れないようにして。
- 冷蔵不要のものを入れない**  
冷蔵庫に入れていい食品も多い。ジャガイモやニンジンなどの根菜類は、風通しのいい冷暗所で十分。未開封のレトルト食品や缶詰、瓶詰め、ビジキなどの乾物も常温でOK。基本的に、冷蔵されずに売っているものは、常温で保存できる。
- 熱いものは冷まして入れる**  
調理したばかりの熱い食材をそのまま入れると、庫内の温度が上昇してしまい、そのぶん電気がムダに。まわりの食品も温度が上がって腐みやすくなるので、熱いものは冷ましてから冷蔵庫へ。また、傷んだものを放置しないよう、週に一度は庫内をチェックしよう。
- 食品の指定席を作る**  
卵、牛乳、マーガリンなど、冷蔵庫に入れておく食品はだいたい決まっているもの。トレイや密閉容器を使って「バターはココ」というように、食品ごとに指定席を作ろう。いつも同じ場所にあれば誰でも迷わず取り出せるし、何がなくなったらかも一目で確認できる。

## スタイル4 郊外一軒家 専業主婦



「買い物などの外出は自転車を使ってたけど、妊娠してからの自転車は、ちょっと不安。やっぱりクルマが欲しいかな？それと、赤ちゃんのいる暮らしに適した冬の部屋の暖め方を知りたいなあ」

**コレがおすすめ**  
クルマはTPOで使い分けて、購入はエコカーを！

クルマを持つと「ちょっとソコまで」でも乗ってしまいがち。近所は散歩がてら歩くなど、TPOで使い分ければ省エネになるし運動にもなる。購入するなら地球にも家計にもやさしい、環境に配慮したエコカーを。

**コレがおすすめ**  
省エネ暖房機器と冬を乗り切る

今の家は気密性が高いので、昔ほど家の中で寒さは感じない

もの。エアコンの設定温度は赤ちゃんが暑すぎず寒すぎない程度(20℃くらい)にして、大人はコタツや重ね着、湯たんぽなどで対応を。遠赤外線効果のある靴下などで足元を温めると、室温が低めでも快適に過ごせる。

### 地球にやさしいクルマって？

- ハイブリッドカー** ※16ページも参照を  
発進やブレーキ時には電気モーター(エネルギーを効率的に利用できる)、発電やパワーが必要な時はガソリンエンジンと、2つの動力源を使い分けて燃費効率のよい走行を可能にした低公害車。
- アイドリングストップ車**  
ブレーキを踏んで停車すると自動的にエンジンがストップ。ブレーキを放すと再始動。普通に運転するだけでエコドライブができる。

**低燃費認定車**  
省エネ法に基づき定められた燃費基準(ガソリン車：平成22年度)を達成している自動車。燃費基準達成車、燃費基準+5%達成車があり、表示ステッカーが貼られる。

**低排出ガス認定車**  
低排出ガス認定制度に基づき、平成17年排出ガス基準値を低減させた自動車。排出ガス基準50%以上低減、75%以上低減があり、表示ステッカーが貼られる。



# 洗濯機

## 便利な最新機能を 使いこなして省エネ効果UP

スイッチひとつでOKの全自動洗濯機に続き、最近は乾燥までしてくれる全自動洗濯乾燥機が登場。多くの衣類をまとめて洗える7kg〜8kgの大容量で、洗濯物の量や汚れに合わせて洗濯時間や洗剤の量を調整できる、毛布やドライマークのものも洗えるなどの多機能なタイプ

が主流になっている。  
また、待機電力ゼロや、ロスのない高効率運転と強い洗浄力による洗濯時間の短縮が、消費電力量をグッと削減。風呂水ポンプ、節水コースなどの使用でも節約でき、昔よりずっと省エネ性がアップ。便利な洗濯機を上手に使いこなしたい。

購入した先輩カップルたちの

### 「洗濯機」へのこだわり

**1位** 待機電力ゼロ、風呂水ポンプなど省エネに優れている  
56.4%

「使うだけで節約できる風呂水ポンプは必須」と洗濯時の節水への関心が高く、実際に使用した人のほとんどが満足。購入したカップルの半数以上が省エネにこだわっている。

**1位** 乾燥機能  
56.4%

「雨が降りても洗濯できて便利!」と、こだわり度は省エネと同率1位。「洗濯槽の黒カビ防止にもなる」「赤ちゃんの衣類の除菌に」など、乾燥以外の面でも重宝されている。

**3位** ドライマーク、毛布洗いなど、多彩な洗濯コース  
47.4%

衣類の汚れや素材、量によって選べる、豊富に設定された洗濯・乾燥コースにも、多くのカップルが注目。洗濯物に合わせたコースはムダを省くので、省エネにも貢献。

<出典：株式会社リクルート「セクシイ調べ」(平成16年5月実施、複数回答)>

### 洗濯機の省エネチェックポイント!

**風呂水ポンプ、節水機能**  
風呂の残り湯を利用できる風呂水ポンプや、従来品よりも少ない水で洗える最新機能も。

**待機電力ゼロ**  
使っていない時に、洗濯内容などの設定は保存されたまま、自動で主電源がオフになる機能。  
\*待機電力の詳細は19ページを参照

**多彩な洗濯コース**  
洗濯物の量や汚れに応じて洗剤量や洗濯時間を選べると、水や電気、洗剤のムダがなく、省エネに。毛布やおしゃれ着を洗えるコースがあれば、クリーニング代などの節約にも。



私たち、ココにこだわって大満足!

**これで成功** 節水タイプを選んで毎日手軽に節約  
飯田美世子さん

節水タイプは、見た目にもわかるくらい少ない水量で洗えるのでビックリ。風呂水ポンプを使うとますます水道代も浮くし、何より手軽に節約できるのがイイ!

**これで成功** 静音&大容量&乾燥! 共働きの強い味方です  
高橋久美子さん

共働きで子どももいるので、夜でも洗濯できる静音タイプ&8kgのものを購入。乾燥もできるから、雨の日が続いて部屋に洗濯物だらけ...なんてこともなく快適です。

**これで失敗** 将来を考えるなら大きい方が良かった  
F・Dさん

ふたりだけだし...と5kgにしたけれど、毎日洗うほどじゃないし、数日まとめて洗うには小さくてちょっと不便。子どもができたなら大きいものに買い替える予定です。

**省エネも大事な省エネ**  
河川から水をくみ上げて浄水場でキレイな水にし、蛇口まで届けてくれる上水道。その運用に使われるエネルギーのほとんどが電力。つまり節水は、水資源を節約すると同時に、水を届けるために必要な電力の節約にもなり、CO<sub>2</sub>の排出を削減することにもつながっている。



## 洗濯も乾燥も1台でOK



8kg

電気代プラス水道代もトータルで節約できるスグレモノ



**Lab**  
メーカー: 松下電器産業  
機種名: NA-V80  
メーカー希望小売価格: オープン  
外形: W639×D665×H993mm  
(給・排水ホースを含む)

※電気のみを試験結果  
1年間のエネルギー削減量分  
**9時間**  
(電気0.9kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を0.4kg削減)  
年間電気代: **763円**(洗濯時のみ)  
年間水道代: **6,658円**

インバーター制御されたモーターのなめらか回転で、使用電力を抑える。ドラムにななめ30度の傾きがあり、底に水を集めて洗うので、大幅な節水が可能。ソフトたたき洗いで衣類を傷めず洗う。洗濯8kg・乾燥4.5kg。

7kg

「室内干し」コースで乾燥にかかるコストも大幅カット



**Ag+除菌防臭コート新乾洗**  
メーカー: シャープ  
機種名: ES-DG703  
メーカー希望小売価格: オープン  
外形: W595×D670×H850mm

※電気のみを試験結果  
1年間のエネルギー削減量分  
**62時間**  
(電気6.2kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を2.4kg削減)  
年間電気代: **602円**(洗濯時のみ)  
年間水道代: **7,240円**

汗や生乾きのニオイを抑えるAg+(銀)イオンを衣類にコートする機能で、除菌・防臭。洗濯から乾燥までのスピードも速く、電気を節約。また室内干しコースがあり、乾燥のコストもセーブ。洗濯7kg・乾燥4kg。

※年間電気代と年間水道代は1年で365回洗濯すると仮定した場合 ※洗濯1回当たりの消費電力量と使用水量による年間CO<sub>2</sub>排出量の値が一番小さいものをセレクト

### ●エコライフに役立つ、洗濯機のお得な使い方●

#### 1 洗濯物はまとめて洗う

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の定格容量に合わせて、洗濯回数をできるだけ少なくした方が効果的。

定格容量の4割を入れて洗うのをやめて、8割を入れて洗った場合

1年間のエネルギー削減量分  
**330時間**  
(電気6kWh+水道16.8m<sup>3</sup>の省エネ、CO<sub>2</sub>を11.9kg削減)  
約140円+約3,080円の節約

<出典：(財)省エネルギーセンターホームページ 第二版「家庭の省エネ」大辞典より作成>  
※「照明点灯時間」はシーリングタイプ約100Wの場合  
※※洗濯機のCO<sub>2</sub>削減量及び節約金額は、電気代+水道代で表示

#### 2 衣類をキレイに洗うために

●部分洗いをしよう

「汚れがひどいから」と洗濯時間を長くするよりも、汚れのひどいところに石けんをつけておく、ブラシで汚れを落としておくなどの部分洗いをしてから洗濯機へ。その方が汚れ落ちがよく、衣類も傷まない。

●洗剤をよく溶かさう

洗剤をよく水に溶かしてから洗濯物を入れると、汚れ落ちの効果がアップ。

#### 3 乾燥機能や乾燥機を上手に使う

「洗濯乾燥機」は完全に衣類を乾燥させることができるタイプで、「乾燥機能付き洗濯機」は生乾きの状態まで仕上げられるタイプ。どちらのタイプも洗濯定格容量よりも乾燥容量が少ないので、洗濯物が多い時は乾燥させたいもの以外は取り出すなどの工夫が必要。また、高温で乾燥するので洗濯槽の防カビや、衣類の除菌効果も。乾燥機に入れる時は衣類の傷みを防ぐためにファスナーやホックなどを閉じて裏返し、シワを防ぐために容量の8割くらいを目安に。

#### 4 省エネアップの使い方

●洗剤の量を守る

余分な洗剤はすすぎ時間を増やし、電気も水もムダになる上、衣類にもダメージが。洗剤はキチンと量って。

●給水口をチェック

汚れがたまると水の出が悪くなり、洗濯時間が長くなる。たまに歯ブラシなどで掃除を。

●乾燥させる前に十分脱水

乾燥時間を短縮するためにも、衣類の脱水はしっかりと。また、乾燥機はフィルターが詰まると風が通りにくくなり、乾燥時間が長くなる。コマメなフィルター掃除を。



**ガスコンロ チェックポイント**  
の省エネ

- エネルギー消費効率**  
炎を溢れさせずに鍋へ集中させる熱効率に優れた高効率バーナー、内向きに燃焼して効率的に加熱する内炎式バーナーなどで、消費効率がアップ。
- 過熱防止**  
天ぷら油過熱防止機能は安全面でも効果あり。調理タイマーや消し忘れ防止タイマーは必要以上の加熱をカットしてくれる。
- グリル機能**  
水なしで使えるグリルは水に熱を奪われないため、熱効率がアップ。調理タイマーつきもある。

毎日の調理で、焼く・煮る・炒める・沸かすなど、頻繁に使われるガスコンロ。日常生活に溶けこんでいる器具だから、さりげなく省エネを心がけて、ガス代も節約しよう。最近のガスコンロはバーナーやグリルの熱効率が大きくアップ。調理タイマーなどで必要以上の加熱も防止され、ガス消費量やCO<sub>2</sub>排出量を大幅に削減している。調理の際は鍋の底の水滴を拭く、お湯を沸かす時はフタをするなど、熱効率を良くする工夫を。余熱利用の保温鍋の利用もおすすめだ。

# ガスコンロ

毎日使うものだから  
熱効率のいいタイプがおすすめ

購入した先輩カップルたちの

「ガスコンロ」へのこだわり

**1位 価格の安さ**  
66.1%

毎日使う美用品で、商品によって使い方やデザインが大きく違うものではないから、多くの人がシンプルに価格重視。中には「いろいろ見比べればよかった」という声も。

**2位 過熱防止、消し忘れタイマーなど安全面に優れたもの**  
53.2%

「過熱防止機能は、揚げ物の時に安心」「ウツカリ空焚きしても、自動消火してくれる」と、家の中で火を使うものだけに、半数以上が安全面にこだわっている。

**3位 掃除のしやすさ**  
43.5%

「掃除しやすいフラット面で、油污も一拭き」「汚れがつきにくい樹脂塗装」など、キッチンで一番汚れやすいところなので、掃除のしやすさも大事なポイントに。

<出典：楽天リポート セクシィ調べ(平成16年5月実施、複数回答)>

省エネ・知って得情報  
最近よく聞く「エコライフって何?」

早く沸かないかな...

エコライフに役立つ、ガスコンロのお得な使い方

**1 炎が鍋底からはみ出さないようにする**

鍋底から炎が溢れるほどの強火にするのはエネルギーのムダになる。火力は、鍋底にちょうど良く当たるくらいの強さに。

水1L(20℃前後)を沸騰させる時に強火をやめて、中火にした場合

1年間のエネルギー削減量分  
お風呂 200L  
(ガス2.4m<sup>3</sup>の省エネ、CO<sub>2</sub>を5.0kg削減)  
**約330円の節約**

<出典：(財)省エネルギーセンターホームページ 第二版「家庭の省エネ」大辞典より作成>

**2 調理道具も上手に使おう!**

●鍋底についた水を拭く  
鍋底についた水を蒸発させる余分な熱が必要になり、約2%熱効率が落ちてしまう。

●大きな鍋を使う  
直径24cmの鍋と16cmの鍋では、24cmの方が約3割も早く水を沸かすことができる。

<出典：東京ガス ウルトラ省エネBOOK>

炎と熱を効率良く活用

熱効率の高いバーナーで使用するガスの量をセーブできる



メーカー：パロマ  
機種名：PA-DS35FA-R/L  
メーカー希望小売価格：47,040円(税込)  
外寸：W590×D450×H180mm

省エネ基準達成率 102%  
エネルギー消費効率：57.7%  
※都市ガスの場合 1年間のエネルギー削減量分  
お風呂 200L  
(ガス6.6m<sup>3</sup>の省エネ、CO<sub>2</sub>を13.9kg削減)  
年間削減金額：1,086円

理想的な形のバーナーが細い炎を出し、効率良くガスを使う。炎が鍋の外側へ溢れず、服への引火を起こしにくいなど安全面への配慮も。水なしグリルは空気密閉構造なので熱を有効活用。

※省エネ基準達成の目標年度は2006年度  
※エネルギー消費効率の値が一番大きいものをセレクト

照明の省エネ チェックポイント

- 蛍光灯**  
白熱電球よりエネルギー利用効率が3~5倍も高く、光の色も昼光色から電球色まで多彩。電球形蛍光灯ランプは白熱電球と口金の形状がほぼ同じなので、すぐに取り替えられ、寿命も長くて省エネ性も抜群。
- インバーター方式照明器具**  
インバーター(周波数変換器)によって40,000~50,000Hz(ヘルツ)の周波数で蛍光灯を点灯する照明。点灯が速い、器具が軽いなどの特長がある。
- 人感・明るさセンサー、調光機能**  
人がいる時だけ点灯する人感センサーはトイレや玄関などの消し忘れを防止。外灯やポーチには、明るさに反応して自動点灯する明るさセンサーも、必要に応じて明るさを調節できる調光機能の活用も省エネに。

エコライフに役立つ、照明のお得な使い方

**1 点灯時間を短くする**

明るい昼間や、人がいない場所などのムダな明かりはコマメに消す。

白熱電球(54W)1灯の点灯時間を1時間短縮した場合

1年間のエネルギー削減量分  
照明点灯時間  
**200時間**  
(電気19.7kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を7.1kg削減)  
**約450円の節約**

蛍光灯(15W)1灯の点灯時間を1時間短縮した場合

1年間のエネルギー削減量分  
照明点灯時間  
**55時間**  
(電気5.5kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を2.0kg削減)  
**約130円の節約**

**2 インバーター方式の照明器具を使う**

従来の照明と同じ明るさなら約20%の省エネ、同じ電力なら25%も明るさがアップ。

インバーターなしの器具1灯を、インバーターありの器具にした場合

1年間のエネルギー削減量分  
照明点灯時間  
**34時間**  
(電気3.4kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を1.2kg削減)  
**約80円の節約**

<出典：(財)省エネルギーセンターホームページ 第二版「家庭の省エネ」大辞典より作成>  
※「照明点灯時間」はシーリングタイプ約100Wの場合

**3 蛍光灯の上手な使い方**

- 部屋の広さに合ったワット数を選ぶ  
カタログやパッケージに表示されている適用量数をチェック。
- 定期的に掃除する  
ランプやかさが汚れたままだと、明るさが極度に低下。電源を切ってからランプを外して、たたく絞った雑巾で拭く。きちんと乾いてから取り付けて。



# 照明

省エネ型を使っていれば  
消費電力もコストもダウン

購入した先輩カップルたちの

「照明」へのこだわり

**1位 デザイン**  
90.1%

インテリアとしても大事なアイテムなので「部屋のイメージに合うデザインにこだわった」という人が大多数。雰囲気重視派は白熱灯、明るさ重視派は蛍光灯、という傾向も。

**2位 価格の安さ**  
54.8%

デザインの次は、価格が大事なポイントに。照明器具の他、電球や蛍光灯もリーズナブルなものを選んでいる。「ランニングコストを考えた蛍光灯に」という人も多かった。

**3位 調光可能な照明器具**  
39.6%

リモコンで明るさの調整や点灯・消灯ができるので「寝室に最適」「寛く時は明かりを落とす。雰囲気もイイし電気代も減る」と人気。タイマーで目覚まし代わりに使う人も。

<出典：楽天リポート セクシィ調べ(平成16年5月実施、複数回答)>

省スペースで明るさ抜群

少ない使用電力で部屋のすみずみまで明るい



**ツインpaブルレスR**  
メーカー：松下電工  
機種名：HFA7501  
メーカー希望小売価格：55,650円(税込)  
外寸：W660×H149mm

省エネ基準達成率 128%

エネルギー消費効率：103.8lm/W

1年間のエネルギー削減量分

照明点灯時間  
**160時間**  
(電気16.2kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を6.1kg削減)  
年間電気代：3,432円

省エネ型蛍光灯の長所を引き出すインバーター技術により、少ない電力でOK。85形ツインバルック蛍光灯(電球色)1灯使用。別売りリモコンで調光すればさらに節電。

明るさと省エネを同時に実現。さらに長寿命



**ツインpaブルレスR**  
メーカー：松下電工  
機種名：HFA8089  
メーカー希望小売価格：51,975円(税込)  
外寸：W600×H125mm

省エネ基準達成率 130%

エネルギー消費効率：105.9lm/W

1年間のエネルギー削減量分

照明点灯時間  
**210時間**  
(電気20.7kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を7.8kg削減)  
年間電気代：4,092円

上の商品と同様の特徴をもつ照明。100形ツインバルック蛍光灯(電球色)1灯使用。アクリルカバーは透明つや消しのタイプで、クロームの飾りがつく。

※省エネ基準達成の目標年度は2005年度 ※エネルギー消費効率の値が一番大きいものをセレクト



# エアコン

## 家庭で一番電気を消費！ 省エネは最新型におまかせ

家庭への普及は一家に2.5台と今や不可欠なエアコン。家庭の中で電力消費量が一番多いので、選び方や使い方に気をつけてCO<sub>2</sub>排出と電気代を抑えたい。

最近の主流はインバーター搭載の壁掛けタイプ。運転と同時に素早く冷暖房ができ、設定温度に近づくと電力消費をセーブ

した効率的な運転を続けるので、省エネ性は抜群だ。また、ドアや窓の開閉を減らす、ブラインドを窓にかけるなどの工夫でもエアコンの効率はアップ。湿度だけ下げる快適除湿、空気清浄、自動内部清掃、脱臭・除菌など、冷暖房以外の機能も多彩。ふたりに合う省エネ製品を選ぼう。

購入した先輩カップルたちの

- 「エアコン」へのこだわり
- 1位 冷暖房平均COPが高く、省エネに優れている**  
58.0%  
「冷暖房と除湿で一年中使うから、省エネでない」と、エアコンは電気代がかかるという認識が浸透しているように「何機種も比較して選んだ」と省エネに熱心な人もいた。
  - 2位 パワー(冷房・暖房能力)が高い**  
44.4%  
最新機種は高速運転で素早く部屋を快適に。「仕事から帰ってスグ部屋が快適になってくれるから、家事をするのもラク」と、共働きカップルの満足度が特に高かった。
  - 3位 空気清浄機能**  
35.8%  
「花粉の時期は欠かせない」「窓を開けなくていいから便利」など、満足ポイントは人それぞれ。僅差で除湿もこだわり度が高く、「冷房より使ってるかも」と人気だ。
- <出典：森リポート セクシィ調べ(平成16年5月実施、複数回答)>

### エアコンの省エネチェックポイント！

- COPの数値**  
冷房COP、暖房COP、2つを平均して出した冷暖房平均COPがあり、COP数値が高い製品ほど効率が高い。 ※COPの詳細は左コラムを参照
- インバーター搭載**  
エアコンが動くために必要な圧縮機モーターの回転数を温度に合わせて自動コントロールするシステムで、ムダな電力を省いてくれる。
- PAM搭載**  
インバーターエアコンの機能を最大限に引き出す機能で、立ち上げ時に高速運転で素早く設定温度にした後、低電圧・低速回転に切り替えて設定温度をキープ。
- 多彩な機能**  
空気清浄、除湿などの機能がついていれば、空気清浄機や除湿機が不要になる。

### 8年間で約40%も省エネに！

冷暖房消費電力	暖房消費電力	合計
1995年型 363	1136	合計 1499
1997年型 265	905	合計 1170
1999年型 235	818	合計 1053
2001年型 218	769	合計 987
2002年型 209	740	合計 949
2003年型 210	742	合計 952 (kWh)

◆冷暖房兼用・壁掛け型・冷房能力2.8kWクラス・省エネ型の代表機種単純平均値の推移。この8年間で省エネ化が進み、フロンの規制もクリアし、エアコン本来の機能もパワーアップしている。

<出典：(社)日本冷凍空調工業会>

### 私たち、ココにこだわって大満足！

**これで失敗**  
エアコンを安さで選んで失敗！  
A・Yさん

思ったよりも使用頻度が高かった、寝室のエアコン。価格の安さだけで選んだから、夏や冬になると電気代がウナギのぼり。省エネにもこだわればよかった！

**これで成功**  
除湿や空気清浄など冷暖房以外でも利用  
中村真由美さん

窓を開けにくい高層マンション住まいなので、冷暖房だけでなく快適除湿や空気清浄機能も役立ってます。カビの心配もなく、焼肉などのおいも気になりませんよ。

省エネ、知って得情報

COP(エネルギー消費効率)って？

エアコンのカタログなどに必ず載っているCOP。これは一定の基準で連続運転した時に、消費電力1kWあたり、何kWの空調能力を引き出せるかを計算したもので、このCOP数値が高い製品ほど少ない電力で大きなパワーを出す高効率のもの。エアコンの省エネチェックは、COPで！

あっこれCOPの数値が高いからいいわ

エアコンの省エネ

### 冷房をメインに使う人向き

6~9畳用



**フレッシュ給排 白くまくな**  
メーカー：日立ホーム&ライフソリューション  
機種名：RAS-E22S  
メーカー希望小売価格：オープン  
外寸：W840×D248×H298mm (室内機)  
外寸：W750×D288×H570mm (室外機)

### モーター効率をさらに高めたペクトル制御PAMで省エネ効果アップ

日立独自のPAM制御をさらに進化させ、省エネなのにハイパワー。効率のよい運転をしてくれる。24時間空気を見張って、給気と排気で部屋にたっぷり新鮮な空気をみたく。気温の低い時でも、寒くならずにカラッと除湿する。6~9畳用。

冷暖房平均COP：6.46  
冷房時のエネルギー削減量分  
照明点灯時間 **400時間**  
(電気39.6kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を14.9kg削減)  
冷房時削減金額：**871円**

### 冷暖房ともによく使う人向き



### 運転ロスを大幅に減らす仕組みで今までより消費電力量を大幅カット

**6~9畳用**  
**大清快**  
メーカー：東芝キヤリア  
機種名：RAS-225NDRX  
メーカー希望小売価格：オープン  
外寸：W840×D198×H298mm (室内機)  
外寸：W780×D290×H640mm (室外機)

冷暖房平均COP：6.49  
冷房時のエネルギー削減量分  
照明点灯時間 **360時間**  
(電気36.4kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を13.7kg削減)  
冷房時削減金額：**802円**

**8~12畳用**  
**大清快**  
メーカー：東芝キヤリア  
機種名：RAS-285NDRX  
メーカー希望小売価格：オープン  
外寸：W840×D198×H298mm (室内機)  
外寸：W780×D290×H640mm (室外機)

冷暖房平均COP：6.30  
冷房時のエネルギー削減量分  
照明点灯時間 **440時間**  
(電気44.2kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を16.7kg削減)  
冷房時削減金額：**971円**

設定温度に近づくとコンプレッサーが自動的にオン/オフを繰り返すため、従来のエアコンの悩みであるロスの多さを解決し、効率的に快適温度をキープしてくれる。225NDRX(左)は6~9畳用、285NDRX(右)は8~12畳用。

※省エネ基準達成の目標年度は、4kW以下のセパレート壁掛け型は2004年度、それ以外は2007年度

### エコライフに役立つ、エアコンのお得な使い方

#### 1 冬の設定温度は20℃を目安に

設定温度で寒さを感じる時は、暖かい上着を着る、ルームシューズを履くなどの衣類調整を。

外気温7℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間：9時間/日)

1年間のエネルギー削減量分  
照明点灯時間 **710時間**  
(電気71.3kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を25.7kg削減)  
約**1,640円**の節約

#### 2 夏の設定温度は28℃を目安に

省エネだけでなく健康面でも、この設定温度がおすすめ。

外気温35℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間：9時間/日)

1年間のエネルギー削減量分  
照明点灯時間 **160時間**  
(電気16.3kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を5.9kg削減)  
約**380円**の節約

#### 3 冷房、暖房のつけっぱなしをしない

部屋を空ける時などにはエアコンをストップ。

冷房(設定温度28℃)を1日1時間短縮した場合

1年間のエネルギー削減量分  
照明点灯時間 **280時間**  
(電気28.0kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を10.1kg削減)  
約**640円**の節約

暖房(設定温度20℃)を1日1時間短縮した場合

1年間のエネルギー削減量分  
照明点灯時間 **510時間**  
(電気50.7kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>を18.3kg削減)  
約**1,170円**の節約

<出典：(財)省エネルギーセンターホームページ 第二版「家庭の省エネ」大辞典より作成>  
※「照明点灯時間」はシーリングタイプ100Wの場合

#### 4 見えないところも注意！

フィルターが詰まっているとムダに電気を使い、風量も低下。2週間に1度は掃除を。また、室外機は風通しの良い日かげに設置し、まわりにモノを置かないようにすると、冷房効率がアップ。

#### 5 夏は扇風機を併用する

扇風機で部屋中に冷気を行き渡らせると涼しく感じる。体感温度が全然違うので試してみてください。





# 自動車

## 低燃費・低排出ガスの車で 楽しく手軽にエコ・ドライブ

### エコ・ドライブに役立つ、クルマのお得な使い方

#### 1 アイドリングをしないようにする

人待ちや荷降ろしなどで駐車する時はエンジンをストップを。  
**40km走行ごとに1回、5分間のアイドリングをやめた場合**  
 1年間の燃料削減量 **16L** (CO<sub>2</sub>を37.4kg削減)  
**約1,710円の節約**

#### 2 急発進、急加速をやめる

急発進、急加速は事故のもとになるし、エンジンに負担をかけ、燃料のムダ遣い。  
**10km走行ごとに急発進、急加速をしなかった場合**  
 1年間の燃料削減量 **28L** (CO<sub>2</sub>を64.4kg削減)  
**約2,940円の節約**

#### 3 タイヤの空気圧を適正にする

空気圧が低いと走行抵抗が増えてエネルギー消費も大きくなる。月に1度はガソリンスタンドなどでチェックしてもらおう。  
**タイヤの空気圧を適正に保って走行した場合**  
 1年間の燃料削減量 **15L** (CO<sub>2</sub>を34.5kg削減)  
**約1,580円の節約**

#### 4 ムダな荷物を積んだままにしない

クルマが重くなれば、それだけ燃費も悪くなる。不要な荷物は降ろそう。  
**10kgの不要な荷物を降ろして走行した場合**  
 1年間の燃料削減量 **1.5L** (CO<sub>2</sub>を3.5kg削減)  
**約160円の節約**

#### 5 公共交通機関も利用しよう!

ひとりを1km運ぶのに排出するCO<sub>2</sub>は、自家用車よりも電車や路線バスの方が断然少ない。交通網が発達している都会では、できるだけ電車やバスを利用して。

### どれもCO<sub>2</sub>削減効果大



**1,300cc クラス**  
**エンジンが主動力で走り損なわず低燃費を実現**  
**シビックハイブリッド**  
 メーカー: 本田技研工業 タイプ: セダン  
 メーカー希望小売価格: 2,226,000円~2,829,750円 (消費税別)  
 排気量: 1,339cc  
**10・15モード燃費: 29.5km/L**  
 1年間の燃料削減量 **280L** (1台当たりでCO<sub>2</sub>を670kg削減)  
 年間削減金額: **30,096円**



**停車すると自動でエンジン停止など燃費を抑える性能**  
**ヴィッツ(CBA-SCP13)**  
 メーカー: トヨタ自動車 タイプ: 小型乗用  
 メーカー希望小売価格: 1,386,000円 (消費税別)  
 排気量: 1,296cc  
**10・15モード燃費: 25.5km/L**  
 1年間の燃料削減量 **160L** (1台当たりでCO<sub>2</sub>を371kg削減)  
 年間削減金額: **16,685円**

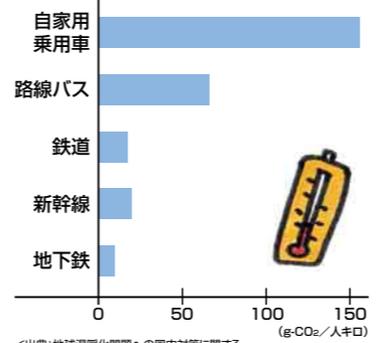


**1,500cc クラス**  
**軽量化もさらに進化しハイブリッドで超低燃費に**  
**プリウス(DAA-MHW20)**  
 メーカー: トヨタ自動車 タイプ: セダン  
 メーカー希望小売価格: 2,257,500円~2,698,500円 (消費税別)  
 排気量: 1,496cc  
**10・15モード燃費: 35.5km/L**  
 1年間の燃料削減量 **340L** (1台当たりでCO<sub>2</sub>を807kg削減)  
 年間削減金額: **36,291円**



**街中・高速どこでもムダのない走り低燃費を実現**  
**フィットARIA(DBA-GDB)**  
 メーカー: 本田技研工業 タイプ: セダン  
 メーカー希望小売価格: 1,428,000円~1,774,500円 (消費税別)  
 排気量: 1,496cc  
**10・15モード燃費: 20km/L**  
 1年間の燃料削減量 **120L** (1台当たりでCO<sub>2</sub>を282kg削減)  
 年間削減金額: **12,683円**

● 1人を1km運ぶのに排出するCO<sub>2</sub>



CO<sub>2</sub>の大きな排出源である自動車。とはいえ、現代家庭では欠かせない交通手段でもあり、最近では各メーカーから低燃費で低排出ガスの低公害車が続々と登場。2つの動力源を持つハイブリッドカー、ブレーキを踏むとエンジンが自動停止するアイドリングストップ車など、あらゆるアプローチで大幅なCO<sub>2</sub>削減を実現している。ガソリン代節約、税金の優遇措置など、エコ・カーは家計にもやさしい。ぜひ自動車購入の際は低公害車に注目。

### 自動車の省エネチェックポイント!

**ハイブリッドカー**  
 電気モーターとガソリンエンジンなどの2つの動力源を組み合わせる走行する車。CO<sub>2</sub>の排出量が、ガソリン車に比べ約1/2になる。

**アイドリングストップ車**  
 信号待ちや渋滞などで停車時に、コンピュータ制御によりエンジンをストップさせるので、燃料消費とCO<sub>2</sub>排出量を削減できる。

**低燃費認定車・低排出ガス認定車**  
 省エネ法に基づく燃費基準を達成した自動車と低排出ガス車として認定された自動車。ステッカーで表示される(右下コラム参照)。

**エコモード** ※名称はメーカーにより違う  
 燃料消費率のいい走行をすると、ランプ点灯などで知らせてくれるインフォメーション機能。エコ・ドライブの目安や励みになる。

### 購入した先輩カップルたちの「自動車」へのこだわり

**1位 色やデザイン 69.4%**  
 装備や性能よりも見た目、というわけではなく「クルマのことは彼まかせ。でも色は私の好きな色にしてもらった」という女性の声が多く、その結果となったよう。

**2位 車種や大きさ 61.1%**  
 「家族が増える将来を考えて、大きめのワゴン車を購入」というカップルが41.6%とダントツ。小型車や軽自動車も「狭い道でも走りやすい」「中が意外と広い」と人気。

**3位 低燃費 58.3%**  
 「家計と環境を考えたら低燃費のクルマ！」と半数以上の方が燃費の良さに注目。「ガソリン代が目に見えて減ったのは嬉しかった」と、省エネ効果がわかりやすいのも魅力。

### 私たち、ココにこだわって大満足!

**これで成功** 低燃費の自動車は家計の節約にピッタリ  
 神田翔子さん  
 クルマが欠かせない土地に住んでいるので低燃費の自動車を選んだら、税金も安くなったし、ガソリン代も節約できて大助かり。夢のマイホームに向けて貯蓄中の我が家にはピッタリでした。

**これで成功** 普通に運転するだけでエコ・ドライブに!  
 Y・Tさん  
 アイドリングストップ車を購入しました。走ってみて違和感やほとんどないし、普通に走るだけで環境にやさしい運転ができる、ガソリン代も浮く。最近ではブレーキを踏むのが楽しくなってます。

### エコ・カーが目でわかるステッカー

燃費基準達成車	低排出ガス車
燃費基準達成車 燃費基準+5%達成車	低排出ガス車 低排出ガス車
燃費基準+5%達成車	低排出ガス車

省エネ●知っ得情報  
 エコ・カーは家計にも優しい!  
 左記のステッカーがついているクルマは「自動車グリーン税制」による優遇措置が受けられ、自動車の税負担が軽くなる。詳しくは下表を見て!

●自動車グリーン税制による優遇措置(平成16~17年度)

燃費基準達成車	燃費基準+5%達成車	低排出ガス車	低排出ガス車
燃費基準達成車	燃費基準+5%達成車	低排出ガス車	低排出ガス車
燃費基準+5%達成車	燃費基準+5%達成車	低排出ガス車	低排出ガス車

自動車取得税は、自家用車は30万円控除で1万5000円の減税、20万円の控除で1万円の減税になる。ハイブリッドカー(乗用車)は税率で2.2%の軽減。



# ふたりの暮らしに役立つ エコ・グッズ

ここで紹介しているいろいろな製品は、エコライフを助けてくれるエコ・グッズの一部。今の暮らしに取り入れるだけで省エネを実践できるし、省エネ製品と一緒に使えば、ますます効果的！



<b>電球形蛍光灯</b> 白色光や電球色があり、白熱電球を置き換えられる蛍光灯。長寿命＆省エネ。長時間点灯する場所に最適。	写真提供/松下電器 0120-878-365
<b>節水シャワーヘッド</b> 手元のボタンひとつで、シャワーの吐水・止水が繰り返せる。今ついているシャワー金具と交換するだけでOK。	写真提供/TOTO 0120-03-1010
<b>ふろッキー・DX</b> 2つ穴風呂の下穴に取り付ける逆流防止装置。冷たい水の逆流を防ぎ、お湯が冷めない。	写真提供/グルッポビエタ 03-475-76-8825
<b>窓ガラス貼付フィルム</b> 窓ガラスに貼り付けることで断熱性が向上。赤外線侵入を防ぎ、室内温度の上昇を少なくする。紫外線を約94%カット。	写真提供/コムス 03-3544-0615
<b>冷蔵庫カーテン</b> 冷蔵庫内の前面に取り付け、開閉時に冷気が逃げるのを防ぐ。マイナスイオン機能つきのものも。	写真提供/美(クイ) 03-3635-4833
<b>携帯充電機</b> 携帯電話に接続し、手動で充電ができる。LEDライトつきなど、懐中電灯として使えるものなどもある。	写真提供/日産エンジニアリング http://www.nseg.co.jp/
<b>エコワット</b> コンセントに差し込んで家電製品をつなぐと、接続された機器の積算消費電力量と電気代の目安を表示。	写真提供/東光精機 03-6387-1198

<b>エコタップ</b> 接続された機器の電源を、コンセントを抜かずにON・OFFできる。待機電力削減に使用、消費電力メーターつきも。	写真提供/サンワサプライ 03-5783-0011
<b>蛇口用節水器具</b> 蛇口の吐水口につける。水流の勢いを保ちながら吐水量を抑えてくれる。取り付けも簡単で、キッチンでの節水にぴったり。	写真提供/TOTO 0120-03-1010
<b>保温鍋</b> 鍋を火にかけた後で保温容器に鍋ごと入れ、その余熱で調理できる鍋。	写真提供/サーモス 03-256-92-6686
<b>カーテン、ブラインド</b> 窓からの熱の出入りを削減。冬は厚手&床までの長さで暖房効率をアップ。夏は遮光カーテンで冷房効率がアップ。	写真提供/サンゲツ 03-5786-6877
<b>モバイル太陽光発電</b> 太陽光で、携帯電話などをはじめとしたモバイル機器への充電ができる。	写真提供/太陽工房 03-5786-6877
<b>自転車</b> 車での移動をやめて、自転車の利用を！坂道が多くて使いづらい場合は、せめて電動アシスト自転車。	写真提供/ブリヂストンサイクル 0120-72-1911
<b>環境家計簿</b> 家庭で使用する電気・ガス・水道・ガソリン・灯油などの使用量、ごみ排出量を記録し、CO <sub>2</sub> 量に換算。自治体などで無料配布。	環境家計簿アプリケーション版/8都府県市地球温暖化防止キャンペーンhttp://www.cop.net.jp/

購入した先輩カップルたちの

## 「食器洗い乾燥機」へのこだわり

- 1位 使用水量が少ない 75.0% 節水タイプ**  
 「毎日気軽に使うためにも、使用水量は少ないほどイイ！」など、4人に3人は節水にこだわっている。「少ない水でキレイに洗えるのが一番」と洗浄力と一緒に重視する人も。
- 2位 大容量(6人用) 45.1%**  
 家族が増えた時のことを考えて大容量を選んだ人が半数近く。「お皿と一緒に鍋も洗えて便利」「今は形がコンパクトなので、大容量でも置ける」なども大容量購入の動機に。
- 3位 高温除菌、洗剤不要な 40.0% ど、多彩な洗浄コース**  
 「赤ちゃんの食器は念入りに洗いたい」「汚れの軽い時は洗剤なしコースで」と、目的に合わせていろいろ選べるよう、洗浄コースの豊富さも大事なこだわりポイントだ。

＜出典：楽リクルート セクシィ調べ(平成16年6月実施、複数回答)＞

## 食器洗い乾燥機の省エネチェックポイント！

- 節水**  
 各社さまざまな洗浄方法により、使用水量を削減。洗剤不要の洗浄機能や、すすぎ能力の強化なども間接的に節水につながる。
- 給湯接続**  
 水道水を電気ですぐ温めて使う「給湯接続」より、給湯配管につないでお湯を使う「給湯接続」の方がCO<sub>2</sub>削減効果大きい。併用できるタイプもある。
- オートオフ機能**  
 運転終了後は自動的に電源が切れる機能で省エネ性アップ。

## エコライフに役立つ、食器洗い乾燥機のお得な使い方

### 1 手洗いよりも断然省エネ。食器はまとめて、効率よく使う

朝に使った食器が少ない時は、水につけ置きしておき、夜の分と一緒に洗った方が省エネに。手洗いよりもグッとお得。

お湯65Lで手洗い(冷房期間を除く)するのをやめて、食器洗い乾燥機(標準モード14.8L)を利用した場合

1年間のエネルギー削減量で  
**100時間**  
 (CO<sub>2</sub>を3.6kg削減)  
**約6,140円の節約**

＜出典：(財)省エネルギーセンターホームページ 第二版「家庭の省エネ大辞典より作成」※「照明点灯時間」はシーリングタイプ約100Wの場合

### 2 下準備でもっと省エネ！

こびりついた汚れを取り除いてから入れるなどの下準備をすれば、短時間コースでもキレイに洗えるのでお得。



スイッチひとつで食器や調理道具を洗浄・乾燥できる便利さ、高い洗浄能力、除菌効果が魅力の食器洗い乾燥機。お湯を循環させる「ため洗い」。ためすぎ方式なので、お湯を出しっぱなしにする手洗いに比べ、光熱費と水道代が大幅に節約できる。最近は洗浄や乾燥のコースが多彩になり、使いやすさもアップ。家事の負担を軽くしながら省エネにつながるので、おすすめです。

私たち、ココにこだわって大満足！

これで成功！  
 手で洗うよりキレイ！  
 主人もハマってます  
 田中優子さん

「食器洗い乾燥機を購入すること」にこだわったのでお皿の裏の黒ずみが消え、ガラスの透明感も増した洗浄能力に、あらためて感激。「すごいなあ」と彼も面白がって手伝ってくれるようになりました。

# 食器洗い乾燥機

光熱費・水道代を節約！  
 家事の負担もグッとダウン！



## 水も電気も賢く節約OK！

余熱で乾燥するコースなど多彩な省エネ機能が魅力

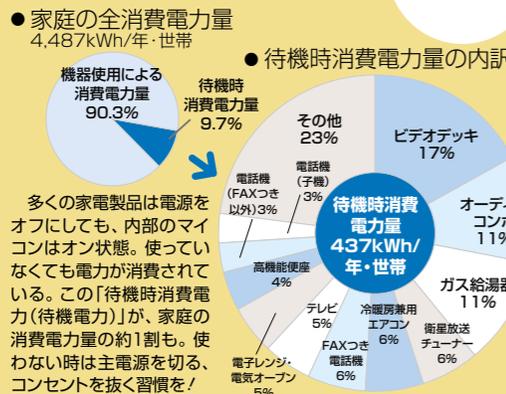


ウォッシュアップエコ2ドアスリム  
 メーカー:TOTO  
 機種名:EUD500  
 メーカー希望小売価格:97,650円(税込)  
 外寸:W525×H598×D330mm  
 ※給湯接続の場合

6人用食器52点  
 1年間のエネルギー削減量で  
**230時間**  
 (電気110.0kWh・ガス4.0m<sup>3</sup>の省エネ、CO<sub>2</sub>を12.1kg削減)  
**年間経費:8,190円**

余熱で温風を出す乾燥や、送風みの乾燥などが選べて省エネ効果が抜群。上下のかごや小物をそれぞれ専用ノズルで直撃洗浄するので、少ない水・電気でもOK。  
 ※試算結果は1年で365回使用した場合(洗剤代1.029円/800g) ※食器点数1当たりの消費電力量と使用水量によるCO<sub>2</sub>排出量の値が一番小さいものをセレクト

## 使っていないでも、電力を消費！待機電力に気をつけて！



＜出典：(財)省エネルギーセンター「平成14年度待機時消費電力調査報告書」より＞

## 温暖化・省エネのことがよくわかる暮らしに役立つホームページ

全国地球温暖化防止活動推進センター  
<http://www.jccca.org>

財団法人 省エネルギーセンター  
<http://www.eccj.or.jp>

財団法人 家電製品協会  
<http://www.aeha.or.jp>

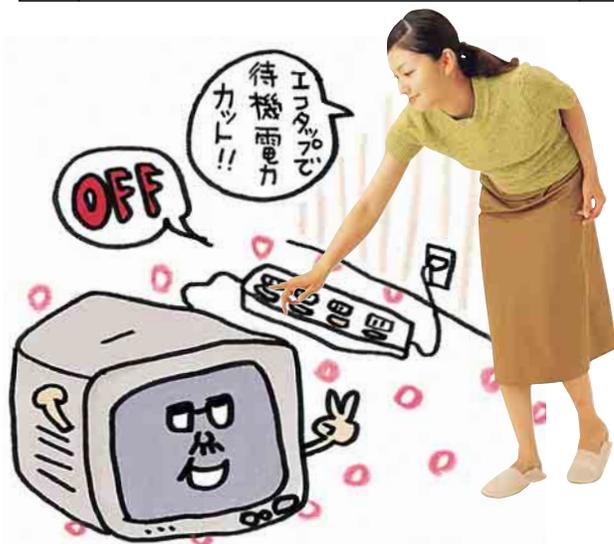
家電製品 暮らしの省エネ「エコノ君と楽しい家族」  
<http://www.shouene-kaden.net>



# 家電・クルマ選びはココをcheck! 地球にやさしい製品 チェックリスト



<b>冷蔵庫</b>	<input type="checkbox"/> 緑のeマークがついている <input type="checkbox"/> 節電モード <input type="checkbox"/> 急速冷凍(インバーター制御コンプレッサー) <input type="checkbox"/> 断熱材が優れている <input type="checkbox"/> ノンフロン	<b>エアコン</b>	<input type="checkbox"/> 緑のeマークがついている <input type="checkbox"/> COPの数値が高い <input type="checkbox"/> PAM搭載 <input type="checkbox"/> インバーター搭載
<b>洗濯機</b>	<input type="checkbox"/> 風呂水ポンプがついている <input type="checkbox"/> 節水コースあり <input type="checkbox"/> インバーター搭載 <input type="checkbox"/> 待機電力ゼロ	<b>テレビ</b>	<input type="checkbox"/> 緑のeマークがついている(ブラウン管) <input type="checkbox"/> 液晶テレビ <input type="checkbox"/> オートオフ機能 <input type="checkbox"/> 明るさセーブ
<b>照明</b>	<input type="checkbox"/> 緑のeマークがついている <input type="checkbox"/> (電球形)蛍光灯 <input type="checkbox"/> インバーター方式の器具	<b>クルマ</b>	<input type="checkbox"/> ハイブリッドカー <input type="checkbox"/> アイドリングストップ車 <input type="checkbox"/> 燃費基準達成ステッカーつき <input type="checkbox"/> 低排出ガスステッカーつき
<b>ガスコンロ</b>	<input type="checkbox"/> 緑のeマークがついている <input type="checkbox"/> エネルギー消費効率が高い <input type="checkbox"/> 水なしグリル <input type="checkbox"/> 過熱防止機能	<b>食器洗い乾燥機</b>	<input type="checkbox"/> 使用水量が少ない <input type="checkbox"/> 給湯接続式 <input type="checkbox"/> 洗剤不要コースあり <input type="checkbox"/> 余熱利用乾燥コースあり <input type="checkbox"/> オートオフ機能



## 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暮らしに変わる、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」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/> で!

[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 東京都千代田区霞が関1-2-2

☎ 03-5521-8341

chikyū-suishin@env.go.jp (E-mail)

<http://www.wanokurashi.ne.jp> (ホームページ)

この冊子は古紙100%の再生紙と大豆インキを使用しています。

照明をコマメに消して※1

年間約 **2kg** CO<sub>2</sub>削減

テレビ主電源オフなどで  
待機電力9割カットすると※2

年間約 **87kg** CO<sub>2</sub>削減

年間約 **130円** の節約

年間約 **6,000円** の節約

※1/出典:省エネルギーセンター「ライフスタイルチェック25」 ※2/出典:JCCCA「身近な地球温暖化対策」