

家電・自動車の選び方・使い方徹底ガイド



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

ふたりで始める 『環のくらし』

PART
3



地球に
やさしい製品
チェックリスト
付き

地球温暖化のこと、
きちんと
知っておこう！

新生活が始まる今こそ、未来の暮らしを 地球を守るために、私たちにできることって何?!

地球がどんどん暑くなっていく、それが「地球温暖化」。このままだと、私たちの子どもの未来は大変なことに。「温暖化を止めるには？」その答えを、ここで紹介！

INDEX

PART 1 今、私たちにできること P2~5

PART 2 省エネ家電・車選び P6~17

PART 3 エコライフのすすめ P18~20



PART 1

今、私たちにできること 地球にやさしい 省エネ・エコライフを 始めよう



家庭から排出されるCO₂は全体の約1/5もあるんだよ。しかも年々増え続けているんだ



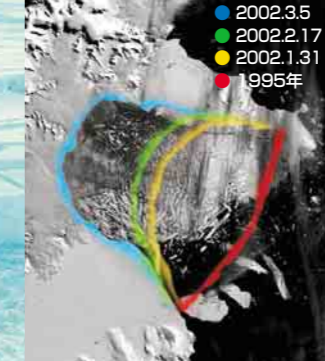
私たちが出しているCO₂って、そんなにあるの？あんまり気にしたことがないんだけど...



右の衛星写真を見て。2002年上半、南極の棚氷が3250km²(過去1万2000年間で最大規模)も崩壊したんだ。これは「地球温暖化」が原因になっていると考えられているんだよ

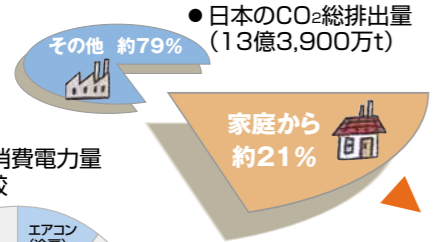
●崩壊していく南極の巨大棚氷

●2002年1月31日~3月5日にかけて崩壊した棚氷の様子

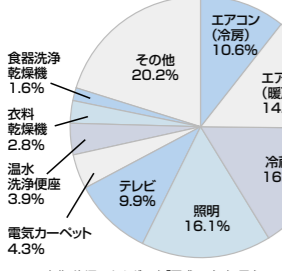


<photo/MODIS images courtesy of NASA's Terra satellite, supplied by Ted Scambos, National Snow and Ice Data Center, University of Colorado Boulder, USA>

温暖化の原因は大気中に急激に増えた二酸化炭素(CO₂)。CO₂を減らすために私たちにできることは、電気などをムダに使わないこと！



●家庭における消費電力量ウエイトの比較



家庭で使われる電気の半分以上を占めているのはエアコン、冷蔵庫、照明。省エネ製品を選べば電気代の節約にもなるし、CO₂削減にも効果があるよ！



©Greenpeace/Morgan

「地球温暖化」を止めるために
みんなでCO₂の排出を減らそう

私たちの暮らしを
脅かし始めた地球温暖化

南極の棚氷の崩壊、海面上昇で沈む南の島。地球温暖化の原因とされる異常気象が、世界各地で起きています。温暖化の進行は地球の大気に含まれる温室効果ガス中のCO₂の増加に比例。CO₂は石油・石炭・天然ガスなどの化石燃料を燃やした時に発生する。化石燃料を大量に消費する便利な生活が大気中のCO₂を増やしている！

世界各国で温暖化STOP 今年2月、京都議定書が発効！

このままではいけない、と世界各国も温暖化阻止に真剣に取り組み始めている。京都議定書は、日本が議長国としてとりまとめた、温室効果ガスを削減するための国際合意。日本は2010年までに温室効果ガスを1990年比で6%減らすことを約束。CO₂の排出を減らすには、化石燃料の消費(エネルギーの消費)を抑える「省エネ」が必須だ。

温暖化を止めるため、 いろいろな運動も

京都議定書の約束を守るため、政府は京都議定書目標達成計画を策定した。そのポイントは、一人ひとりの意識改革と行動。私たち全員で協力し合ってCO₂を減らそう！というプロジェクト「チーム・マイナス6%」も始動。ぜひ参加してほしい。

新生活準備から省エネを考えて エコライフを始めてみよう

日本のCO₂総排出量の 約1/5は、家庭から！

日本のCO₂排出量は世界で第4位。そしてその約1/5が、私たちの暮らしから排出されている(上表参照)。エアコンや冷蔵庫、照明など、今の暮らしに欠かせない便利な家電製品や自動車、水道やガス、灯油を使えば使うほど、たくさんのCO₂が排出されるので、温暖化を防ぐには家庭での省エネも大事なポイントに。

これからの新生活は 省エネ製品でスタート

最新の家電や自動車は、省エネに優れた製品が多彩。新生活準備で家電や自動車を購入するなら、電気やガソリンをムダに使わない省エネ製品を。購入価格は若干高くても、ランニングコストを考えたら結果的にはお得。この本で、省エネ製品の選び方や省エネになる使い方を紹介しているので、参考にしよう！

●各家電の詳細はこちらへ！

| | |
|---------|--------|
| エアコン | P6~7 |
| 冷蔵庫 | P8~9 |
| テレビ | P10~11 |
| 洗濯機 | P12~13 |
| 自動車 | P14~15 |
| 照明 | P16 |
| 食器洗い乾燥機 | P16 |
| 炊飯器 | P17 |
| 温水洗浄便座 | P17 |
| 電子レンジ | P17 |

それでは、CO₂削減に効果の大きい製品や、省エネ製品の選び方&使い方、先輩カップルのエコライフなどをアイテム別に6ページ以降で紹介するよ！新生活準備の参考にしよう。(製品の選定:環のくらしフォーラム)

チーム・マイナス6%

HP/ <http://www.team-6.jp>

私もチーム・マイナス6%に参加しています！



エコライフは人のためならず。自分でしたことは自分に返ってくると思えば、ミニマムな生活を心がけています。誰かがやってくれる、ではなく、地球をきれいにするのは自分です。まずは身近なところから...

日本で行われている

ブラックイルミネーション

HP/ <http://www.env.go.jp/earth/info/lightdown/>

夏至の夜、日本中の照明を少しの時間だけ消して環境について考えよう、というイベント。今年も6月19日(日)20時~22時に開催。東京タワーをはじめとする多くのライトアップ施設や、参加者の各家庭の電気がいっせいに消された。

エコ・ムーブメント

クールビズ COOLBIZ

HP/ <http://www.team-6.jp/action/coolbiz/index.html>

今夏マスコミでも話題になったクールビズ。オフィスのエアコンの冷房設定温度を少し上げて28℃にしても快適に過ごせるビジネススタイルは、蒸し暑い日本の夏に適したファッション。余計なエネルギーを使わない今どきスタイル。

化石燃料に支えられている私たちの暮らし

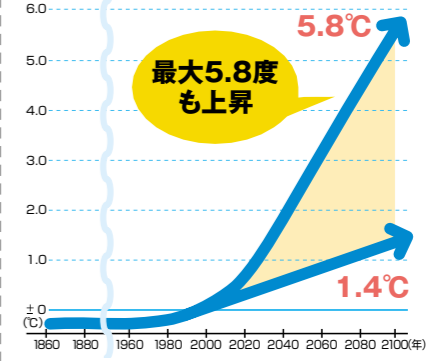
乗用車など
飛行機や車など、人の移動や物の輸送に使われる便利な乗り物も、化石燃料を加工した燃料がなければ動かない。

日用品など
ペットボトルやプラスチック、ビニールやシャンプー、せっけんなどの日用品も化石燃料(石油)の加工品。

家電製品など
照明や冷蔵庫、エアコンなどの家電製品を使うのに必要な電気の多くは、化石燃料などを燃やして作られている。

水の使用など
私たちが使う水は、浄水場や下水処理場などで化石燃料などから作るエネルギーを使ってキレイにされている。

●過去140年間と将来の気温上昇の予測



「CO₂(二酸化炭素)の排出量が増え続けると、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

先輩カップルのエコな一日を密着 レポート。新生活におすすめ省エネテクをチェック!

郊外・専業主婦



水の節約や電気をまめに消すなど
身近なところでエコを実践中

肥田木家のある日のタイムスケジュール

肥田木 淳さん
裕美さん

趣味の雑貨屋めぐりやショッピングは、車を使わず、ふたりで歩いて出かけることが多い

省エネを難しく考えないで、身近なところから変えてみる。都心と郊外に住む先輩カップルのエコライフには工夫がいっぱい。

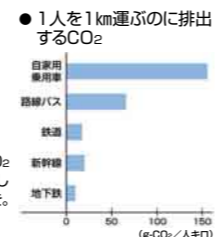
● 06:00 起床



駅やバス停が近いので交通機関を利用
「駅が近いので、電車で通勤することが多いです」遅くなった時は裕美さんが車でお迎えに

ココで省エネ

自家用車を使うより、バスや鉄道の方がひとりを運ぶエネルギーも少なく、CO₂の排出量も少ないんだ。積極的に利用したいね



<出典：地球温暖化問題への国内対策に関する関係審議会合同会議資料より作成>

● 07:00 朝食の用意
● 07:30 朝食
● 08:00 淳さん出勤

● 09:00 洗濯・掃除



お風呂の残り湯は洗濯やベランダの植物の水やりを使う
お風呂の残り湯を、ペットボトルを利用してベランダの花や植物にあげるのが、朝晩の日課

ココで省エネ

水も大事な資源 / 大切に使う。洗濯はぬるま湯で洗った方が汚れ落ちもいいし、夏の夕方に打ち水をするとか化熱効果で涼しくなるよ

● 11:30 昼食



洗濯ものはできるだけお日さまに当てて乾かしている
乾燥機はエネルギーをたくさん使うので、雨の日だけ利用。「普段は外に干しています」

ココで省エネ

便利な乾燥機能は、使えばそれだけ電気も水も必要になる。衣類を乾燥させるにも水を使うって知ってたかな?

● 13:30 買い物へ



買ったものはショッピングバッグを持ってスーパーへ
近くの大型スーパーへ、マイバッグを持って、歩いて出かけている。「レジ袋はもらいません」

ココで省エネ

ひとりが1年間に使うスーパーの袋は、なんと300枚。それがすべてゴミになっちゃう。トレーなどの包装もそうだね。それらをつくるにも、再生・破棄する時にもCO₂は排出されるんだ。買い物袋を持ち歩くのも省エネなんだ

● 18:00 夕食準備

● 19:00 淳さん帰宅



買物は朝夕ため、ぬるま湯で洗う後片付けは彼担当
朝食後の食器は水につけておきして、夕食後まとめて。洗剤を使いたくないよう、ぬるま湯でさっと洗う

ココで省エネ

エアコンは、家庭で一番電気を消費する家電。購入する時は省エネ製品を選んで、使う時にも省エネを心がけて使うようにしましょう!

● 20:00 リビングでくつろぎタイム



节水用シャワーヘッドを購入。水の出もよくて満足
出は今のシャワーとほとんど変わらず。「軽くて持ちやすい形で、気に入っています」

ココで省エネ

車で出かける時は、アイドリングストップを心がける
停車している時は、排気ガスを出さないように、アイドリングストップ

● 21:30 入浴



温水洗浄便器は節水、節電モードを利用
購入の際に、年間電気代が数千円違うと聞いて購入。「ふたを開けておけばさらに節電になると聞いて実践しています」

ココで省エネ

指定した時間に便座を温めておいてくれる「予約タイマー」などの節電機能を利用して。使わない時はフタを開けておくと熱が逃げず省エネに

● 23:00 就寝

無駄を省くことからスタート
時間を効率よく使った省エネ

小杉家のある日のタイムスケジュール

小杉 拓也さん
知佐子さん

ふたりの職場から近いこともあって選んだマンションは、車も必要なしのエコライフが可能

都心・共働き



● 06:00 起床
● 06:30 朝食の用意
● 07:00 朝食
● 08:00 ふたりで出勤



朝食準備は冷凍ごはんをレンジでチン
朝食はパッと食べられるように、ご飯はたくさん炊いた時に冷凍しておく。「炊飯器の消し忘れも防げます」

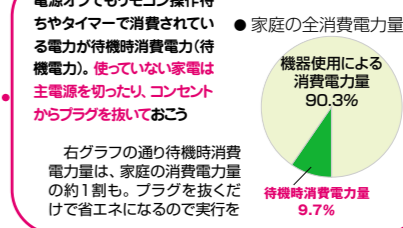
ココで省エネ

炊飯器の長時間保温は多くの電気を消費。多めに炊いて小分けにして冷凍しておき、食べる時にレンジで加熱した方が、保温より省エネ



炊飯器やポットは使用時にプラグをコンセントに入れる
家にいる時間が短いので電気ジャーポットもお茶を飲む時だけ使用。普段はプラグをコンセントから抜いている

ココで省エネ



<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>



野菜の下ゆでなどは時間のかからない電子レンジを利用
夕食の支度は、野菜をラップにくるんで、電子レンジで調理したり、冷凍しておいた食材を温めて準備してる

ココで省エネ

野菜の下ごしらえは、電子レンジで加熱した方が煮崩れも少なく、スピーディ。カレーやシチューなどの煮込み料理の前に電子レンジで下ゆでしておく、早く仕上がるし省エネに



● 19:30 知佐子さん帰宅
● 20:00 夕食の用意
● 20:30 ふたりで夕食・後片付け



お湯で食器を手洗する時は、お湯の温度を低くした方が省エネ。もちろん、お湯や水は流しっぱなしにはせず、ため洗いやためすぎをしない

ココで省エネ

お湯で食器を手洗する時は、お湯の温度を低くした方が省エネ。もちろん、お湯や水は流しっぱなしにはせず、ため洗いやためすぎをしない

● 21:30 リビングでくつろぎタイム
● 22:30 入浴準備
● 23:00 入浴
● 24:00 就寝



寝るのもふたり一緒に
夕食はほとんど一緒。食事が済んだら、ふたりでゆっくり話したり、テレビを見ながら、一日の疲れを癒す時間に

ココで省エネ

ふたりが別々の部屋で過ごす、エアコンや照明に使われるエネルギーも2部屋分には、いつもふたり一緒に、夫婦円満・省エネの基本かも!



追い焚きは無駄なのでお風呂は間隔をあけないで入る
「追い焚き機能はついていますが、続けて入るので使いません」。お風呂のお湯は、翌日、洗濯に利用している

ココで省エネ

お風呂のお湯を追い焚きすると、それだけエネルギーを消費してしまふ。お風呂は続けて入ろう。夏はシャワーだけにすると省エネになるよ



エアコン

家庭で一番電気を使う家電だから、省エネ性の高い最新型がおすすめ!

PART 2

最新省エネ製品でCO₂を削減、家計も節約

省エネ家電・車選び

ここからは家電・自動車の選び方や省エネのチェックポイントを紹介。先輩カップルの省エネテクも参考に!



省エネ家電選びは省エネ基準達成率100%以上の製品に注目。この本ではエアコン、冷蔵庫、ブラウン管テレビが対象。

省エネワードQ&A

お店の人が教えてくれた! エアコン選びのキーワード

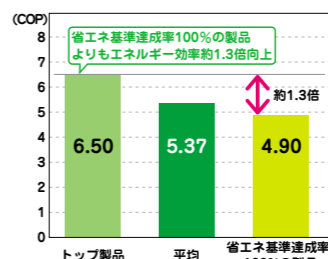
Q COPって何?

エアコンのカタログにも載っているけれど「COP」の数値って何のこと?

A 簡単に言えば、エアコンの空調能力を表す数値

COPには、冷房時のみを計算した冷房COP、暖房時のみの暖房COP、2つを平均した冷暖房平均COPがあり、COP数値が高いほど効率がよい。省エネに優れたエアコンを選ぶ目安にしよう。

●2.8kWクラスにおけるCOP値の比較



＜出典：株式会社環境計画研究所調べ（平成17年5月現在）＞

Q インバーター、PAMM?

エアコンの説明でよく聞く言葉なんですけど何のことかわからない...

A どちらも省エネ性能をアップさせる機能のこと

インバーターは効率的にエアコンを動かしてくれる機能で、PAMもその一種。PAMはハイパワーで部屋を素早く設定温度にした後、省エネ運転に切り替えて設定温度をキープしてくれるので、より高効率。

【製品情報の年間CO₂排出削減量、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省エネ率と消費効率(年間消費電力量や燃費など)と比較した場合の試算結果。CO₂排出削減量を表す「ペットボトル」は、2リットルのペットボトルの場合(CO₂3.9gに相当。CO₂1kg=約51.0L)。金額は地域や使用方法によって多少異なるので、目安として参考に(平成17年5月現在)。試算：(株)住環境計画研究所
 ◆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/m³(出典)ガス事業便覧(平成15年度版)◆レギュラーガソリン単価124円/L(出典)石油情報センター「給油所石油製品市況調査」2005年5月全国平均◆水道代228円/m³(水道料金128円/m³、下水道料金100円/m³)(出典)(社)日本電機工業会調べ ※金額はすべて税込表記
 <CO₂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)

PART 2 省エネ家電・車選び エアコン

先輩カップルレポート

エアコンの使い方



泉水 敬さん・由紀子さん
アウトドア派のふたりは、自然の中や公園へよく出かける。シンプルイズベストでナチュラルライフを楽しんでいます!

自然の風をうまく活用してエアコン使用は最低限に

エネルギーの無駄遣いをしないよう、普段から心がけているという由紀子さん。エアコンもできるだけ使わないのが基本。「夏場の10時から3時の一番暑い時と就寝時のおやすみタイマーの利用が中心です」。2台のエアコンを使ってはいるが、夏場でも電気代は、他の月とあまり変わらないとか。特に暑い日は、庭の植物に水をあげる際に、家の壁面にも水をかけるなどの工夫もしている。「打ち水効果で、水をまいた後は心地よい風が吹いてくるので、窓を開けて涼んでいます」。



天井ファンを使って冷気を循環させる

エアコンをつけながら天井ファンを回すと、エアコンの冷気が循環して涼しくなる。「さらに扇風機を使えば、設定温度が高くてもしっかり涼しさを感じられます」



ブラインドを下げた冷房消費を削減

真夏の暑い時は早めにブラインドを下げて、部屋に直接、日が入らないようにしている。「陽射しをシャットアウトすることで、部屋の中の冷気を保っています」



フィルターの汚れが風の流れの邪魔に

フィルターの目詰まりは風の流れを邪魔し、電力のムダに。「こまめな掃除を心がけています」
 フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)と、清掃してあるものと比べた場合
 1年間で電気1.68kWhの省エネ、CO₂を0.6kg削減、約40円の節約



冷房の設定温度は28℃以上

「エアコンをつけばなしにしないので、なるべく短時間で消すようにしています」。温度も28℃以上を厳守。
 冷房(設定温度28℃)を1日1時間短縮した場合
 1年間で電気28.0kWhの省エネ、CO₂を10.1kg削減、約640円の節約

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

STEP 2 エアコン選びのポイント

使う部屋の大きさ、建物の気密性、使用頻度や必要な機能を考えて

エアコンの「6〜9畳用」などの表記は「木造住宅なら6畳、鉄筋住宅なら9畳」という目安。ドアをひんばんに閉め閉める部屋や、長時間使うことの多いリビングなどでは、効率の良い最新機種を選ぶことが、省エネにもつながる。機種によって除湿や加湿、空気清浄などの機能もつくので、何が必要かを決めておこう。設置場所から室外機置き場までの距離や、専用コンセントの形(機種によって使えるコンセントが違)も確認を。

●6〜9畳用で省エネTOPの製品は松下電器産業の「フィルターお掃除ロボット」

| 商品名 | メーカー・機種名 | 冷暖房平均COP | 省エネ基準達成率 |
|--------------|--------------------|----------|---------------|
| フィルターお掃除ロボット | 松下電器産業 CS-22RDX | 6.53 | 省エネ基準達成率 123% |
| 大清快 | 東芝キャリア RAS-225NDRX | 6.49 | 省エネ基準達成率 123% |

※省エネ基準達成率の目標年度は、4kW以下のセーラムシリーズは2004年度、それ以外は2007年度
 ※冷暖房平均COPが大きいもの上位2位をセレクト

6〜9畳用省エネTOP



冷暖房平均COP 6.53

フィルターお掃除ロボット

メーカー：松下電器産業

機種名：CS-22RDX

メーカー希望小売価格：オープン

外寸：W870×D219×H305mm(室内用)

外寸：W780×D289×H540mm(室外用)

快適&省エネ性能がますます進化した多機能タイプ
 フィルターのホコリを自動で吸引して排出するので、フィルターはずっと清潔なまま。フィルター汚れによるパワー低下を防ぎ、高効率な省エネ運転をキープしてくれる。

●同タイプの平均的な製品と比べると
 電気79.7kWhの省エネ、CO₂を30.1kg削減
 1年間にペットボトル

7,660本分のCO₂を削減
 期間電気代：15,158円

●8〜12畳用で省エネTOPの製品は日立ホーム&ライフソリューションの「フレッシュ給排白くまくん」

| 商品名 | メーカー・機種名 | 冷暖房平均COP | 省エネ基準達成率 |
|--------------|---------------------------|----------|---------------|
| フレッシュ給排白くまくん | 日立ホーム&ライフソリューション RAS-S28T | 6.50 | 省エネ基準達成率 132% |
| ルームエアコン霧ヶ峰 | 三菱電機 MSZ-Z28R | 6.39 | 省エネ基準達成率 130% |

※省エネ基準達成率の目標年度は、4kW以下のセーラムシリーズは2004年度、それ以外は2007年度
 ※冷暖房平均COPが大きいもの上位2位をセレクト

8〜12畳用省エネTOP



冷暖房平均COP 6.50

フレッシュ給排白くまくん

メーカー：日立ホーム&ライフソリューション

機種名：RAS-S28T

メーカー希望小売価格：オープン

外寸：W870×D223×H298mm(室内用)

外寸：W792×D299×H600mm(室外用)

ダブルアクセルシステム搭載でダントツの省エネと暖房力
 冷媒圧縮時の効率を高めた「ダブルアクセルシステム」で、省エネ性も暖房力も大幅に向上。ナノチタン給気システムで外気をキレイにして部屋の中へ。空気をクリーンに保てる。

●同タイプの平均的な製品と比べると
 電気98.0kWhの省エネ、CO₂を36.9kg削減
 1年間にペットボトル

9,420本分のCO₂を削減
 期間電気代：19,294円

冷蔵庫

ずっと電源を切らない大型家電。
購入する時は省エネ性を重視

先輩カップルレポート

冷蔵庫の使い方



石井健二郎さん・由佳子さん
TVや雑誌の節約を参考に無駄を省く生活を心がけている石井夫妻。外出時はエコタップで電源を切るのも習慣に

両開きドアで、開閉も手軽。
電気代も安くなり効果抜群！

新居で冷蔵庫を置く場所が左奥だったため、右開きドアを探していた石井さんご夫妻。両開きドアの省エネタイプを見つけ、即購入。すぐに取り出せるので、ドアの開閉時間も短く、効率よく使えているとか。「まとめ買ったものは小分けにしてフリーザー室に並べて入れるなど、取り出しやすい工夫もしています。購入時、店頭で『電気代がお得』と聞いて決めたんですが、電気代がひとり暮らしの時の半分以下なので驚いています。

テック1 お弁当用は小分けにして冷凍

ご主人のお弁当用食材は小分けにして冷凍保存。小さくした方が効率よくフリージングでき、取り出しやすい。



テック2 カーテンで冷気を逃がさない

省エネ効果の高い冷蔵庫カーテンは、冷蔵庫のサイズに合わせて切って使えるタイプを購入。隅までぴったりなのでドアを開けても冷気があまり逃げません！



テック3 冷気口を塞ぐ 詰め込みは、冷房効率をダウン

「食材はできるだけ毎日使い切る量しか冷蔵庫には入れないようにしています。」詰め込みすぎて、冷気口を塞がないように、庫内をいつも整理しているのもポイント。



詰め込みをやめ、庫内を整理整頓した場合、1年間で電気68.4kWhの省エネ、CO₂を24.6kg削減、約1,570円の節約

テック4 5秒開けるだけで庫内の温度が上昇

「冷蔵庫のドアを開け放しにすると、庫内の温度がすぐに上昇してしまうと聞いて、開けたらすぐに閉めるようにしています」
ドアの開放時間を20秒から5秒に減らした場合、1年間で電気17.5kWhの省エネ、CO₂を6.3kg削減、約400円の節約



●351~400Lクラスで省エネTOPの製品は三菱電機の「オールセンター開きタイプ」

| 商品名 | メーカー・機種名 | JIS年間消費電力量 | 省エネ基準達成率 |
|--------------|----------------------------|------------|---------------|
| オールセンター開きタイプ | 三菱電機 MR-A37NF | 170kWh/年 | 省エネ基準達成率 224% |
| COMPACT 400 | 日立ホーム&ライフソリューション R-S40TPAM | 190kWh/年 | 省エネ基準達成率 212% |
| どっちもドア | シャープ SJ-PV37J | 190kWh/年 | 省エネ基準達成率 198% |

※省エネ基準達成の目標年度は2004年度
※JIS年間消費電力量の値が小さいもの上位2位をセレクト
※計算方法については7ページ下を参照

351~400L 省エネTOP



半ドア状態から自動で扉が閉まりムダな冷気モレを防いでくれるパワーロスがない大型冷却器を採用。部屋の温度に左右されず庫内の温度をキープ。370L

JIS年間消費電力量 **170kWh**
オールセンター開きタイプ
メーカー：三菱電機
機種名：MR-A37NF
メーカー希望小売価格：オープン
外寸：W685×D639×H1681mm
(ハンドル、扉カバー除く)
●同タイプの平均的な製品と比べると
電気172.8kWhの省エネ、CO₂を65.2kg削減
1年間にペットボトル **16,620本分のCO₂を削減**

●401~450Lクラスで省エネTOPの製品は下の4機種

| 商品名 | メーカー・機種名 | JIS年間消費電力量 | 省エネ基準達成率 |
|--------------|----------------------------|------------|---------------|
| 清潔キレイフッ素コート | 三洋電機 SR-S44J | 150kWh/年 | 省エネ基準達成率 294% |
| the ノンフロン冷蔵庫 | 松下電器産業 NR-E411A | 150kWh/年 | 省エネ基準達成率 276% |
| the ノンフロン冷蔵庫 | 松下電器産業 NR-F401A | 150kWh/年 | 省エネ基準達成率 273% |
| ノンフロンthe 鮮蔵庫 | 東芝コンシューママーケティング GR-NF415GX | 150kWh/年 | 省エネ基準達成率 271% |

※省エネ基準達成の目標年度は2004年度
※JIS年間消費電力量の値が最も小さいものをセレクト
※計算方法については7ページ下を参照

401~450L 省エネTOP



ムダを抑えてしっかり冷やす「クールカーテン」で鮮度を保つ。パワフルな冷気のカーテンで、ドアを開けた時の庫内の温度上昇を抑制。汚れがつきにくい外観。438L

JIS年間消費電力量 **150kWh**
清潔キレイフッ素コート
メーカー：三洋電機
機種名：SR-S44J
メーカー希望小売価格：オープン
外寸：W685×D635×H1804mm
(ハンドル、扉カバー除く)
●同タイプの平均的な製品と比べると
電気135.1kWhの省エネ、CO₂を50.9kg削減
1年間にペットボトル **12,990本分のCO₂を削減**

401~450L 省エネTOP



新トリプル冷却で温度と湿度を部屋ごとにもコントロール。高性能真空断熱材で、外からの熱の伝わりをシャットアウト。部屋別に最適な温度と湿度で保存。401L

JIS年間消費電力量 **150kWh**
the ノンフロン冷蔵庫
メーカー：松下電器産業
機種名：NR-F401A
メーカー希望小売価格：オープン
外寸：W675×D616×H1798mm
(ハンドル、扉カバー除く)
●同タイプの平均的な製品と比べると
電気135.1kWhの省エネ、CO₂を50.9kg削減
1年間にペットボトル **12,990本分のCO₂を削減**

401~450L 省エネTOP



高性能真空断熱材の性能をUP引き出しも使いやすさを追求。新トリプル冷却で効率よく冷却。奥まで使える引き出しで取り出しやすく、出し入れがスムーズ。405L

JIS年間消費電力量 **150kWh**
the ノンフロン冷蔵庫
メーカー：松下電器産業
機種名：NR-E411A
メーカー希望小売価格：オープン
外寸：W590×D661×H1798mm
(ハンドル、扉カバー除く)
●同タイプの平均的な製品と比べると
電気135.1kWhの省エネ、CO₂を50.9kg削減
1年間にペットボトル **12,990本分のCO₂を削減**

401~450L 省エネTOP



冷蔵・冷凍を理想の温度で同時に冷却する仕組みで電気のムダなし。DSPインバーターが食品の環境変化をすばやく検知し、冷やし過ぎを防止。407L

JIS年間消費電力量 **150kWh**
ノンフロンthe 鮮蔵庫
メーカー：東芝コンシューママーケティング
機種名：GR-NF415GX
メーカー希望小売価格：オープン
外寸：W600×D694×H1798mm
(ハンドル、扉カバー除く)
●同タイプの平均的な製品と比べると
電気135.1kWhの省エネ、CO₂を50.9kg削減
1年間にペットボトル **12,990本分のCO₂を削減**

STEP 3 省エネTOP製品紹介 消費電力の少ない冷蔵庫に注目！

1年中使えばなすだけだから、消費電力量の差は電気代に反映する。人気の大型冷蔵庫で、最もJIS年間消費電力量の少ないものをここで紹介。

STEP 1 冷蔵庫の省エネポイント
インバーター搭載の最新大型ノンフロンタイプは省エネ効果も抜群

冷蔵庫は、家庭の消費電力量の約2割を占める大型家電。一度買ったから10年以上は使うものだから、購入するなら高性能の断熱材&インバーター搭載で大幅な省エネを実現したノンフロン冷蔵庫を。そして、熱いものは冷ましてから入れる、食材などの出し入れは短時間で済ませる、冷蔵庫の中に不要なものを入れておかないなど、使い方にも気をつけよう。

STEP 2 冷蔵庫の選びのポイント
長く使うものだから将来、家族が増えることを考えて大きめを選ぼう

ふたりだけだから…と容量の小さいものを選ぶと、家族が増えた時に食品が入りきらず不便。それに詰め込みすぎは冷気が回らず、効率も悪くなる。今の350L以上の冷蔵庫は小型冷蔵庫より省エネの場合が多いので、新生活を機に買うなら大きめ冷蔵庫がおすすめ。購入前に置く場所のサイズと、キッチンまで運べるかどうか廊下や階段の幅を確認しよう。



早く扉を開けてよ！
冷気が逃げて
いっちゃうよ〜

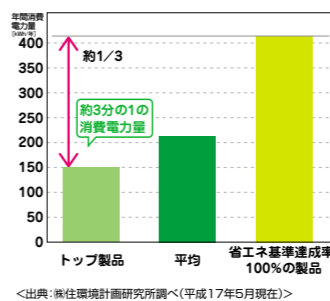
STEP 2 冷蔵庫の選びのポイント
長く使うものだから将来、家族が増えることを考えて大きめを選ぼう

省エネワード Q&A 冷蔵庫選びのキーワード

「JIS年間消費電力量」ってどこを見ればいいの？
冷蔵庫の「JIS年間消費電力量」ってどれのこと？どこに表示されているの？

A 「○○kWh/年」と表記されているのが、JIS年間消費電力量。カタログや店頭でも表示されている。このJIS年間消費電力量の数値が低いものほど省エネに。同じ緑のeマークでも、省エネ基準達成率100%のもの、省エネTOP製品では、消費電力量の差は大きい！

●定格内容量：400L~450LにおけるJIS年間消費電力量の比較



Q コンプレッサーって何？

コンプレッサーとインバーターとが冷蔵庫の何に関係する言葉なの？

A 冷気を作るコンプレッサーをインバーターが効率よく運転
コンプレッサーは冷蔵庫内に冷気を作る心臓部。このコンプレッサーの動きを、庫内の状況に応じて強めたり弱めたりして、ムダな電力を省いて高効率にするのがインバーター。省エネ冷蔵庫には欠かせない機能。

テレビ

部屋に合うサイズの省エネ型を選び、テレビの楽しみ方にも注意

先輩カップルレポート

テレビの使い方

村岡忠善さん・綾さん
合唱サークルで知り合ったという村岡さん夫妻。平日は忙しいため、週末はふたり一緒に趣味の合唱を楽しんでいるとか

タイマーとエコタップで見ない時はすぐ消す習慣に

共働きの村岡さん夫妻は、平日は家にいる時間が少ないため、テレビを見る時間もふたりで1日3時間以内に決めているとか。「見たいテレビがない時は、つけっぱなしにせず、こまめに消して、ふたりで話す時間も大切にしています」と綾さん。新生活を始めるにあたり、消費電力の少ない液晶テレビを購入。省エネモードが充実していて、タイマーを設定しておけば、自動的に消える機能も利用。「薄型なので、掃除も楽なのうれしいです」。

エコタップを利用して外出時は主電源OFF

待機電力の無駄を省くため、必ずエコタップを利用して主電源から切るようにしているとか。「妻が先に出るので、家電の電源オフをチェックするのは、僕の仕事。オンオフが一目でわかるのも便利です」

省エネモードを設定して消費電力をセーブ

最新式の液晶テレビには、自動的に音や画面の明るさを抑えてくれる省エネ機能がたくさんついている。「古いタイプを使い続けるより、買い替えた方が消費電力も少なく、電気代も得になると購入しました」

音量も下げて、消費電力を抑える

「CMなど音量が急に大きくなるのを、自動的に下げられる省エネ設定を利用しています」

テレビ(21インチ)の音量を最適(最大→中央)に調節した場合、1年間で電気2.6kWhの省エネ、CO₂を0.9kg削減、約60円の節約

テレビをダラダラ見ないようにする

朝のニュースが1時間と、帰ってきてからの2時間というように見る時間も決めていく。「テレビをつけっぱなしにせず、こまめに消す習慣になると、ダラダラ見ることもなくなります」

テレビ(28インチ)を見る時間を1日1時間減らした場合、1年間で電気40.8kWhの省エネ、CO₂を14.7kg削減、約940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

薄型テレビで人気の液晶、プラズマとリアプロの違いは？
薄型テレビといえば液晶、プラズマだったが、最近リアプロが登場。これは「リアプロジェクトンテレビ」の略で、画面の裏側から映像をスクリーンに投影する仕組み。安価に大画面化できるため、欧米では人気。ただし定期的にランプ交換が必要だ。

●ワイドテレビ28型で省エネTOPの製品は日立リビングサプライの「ワイドフラットテレビ」

| 商品名 | メーカー・機種名 | 年間消費電力量 | 省エネ基準達成率 |
|------------|-----------------------|----------|---------------|
| ワイドフラットテレビ | 日立リビングサプライ 28CL-FB500 | 124kWh/年 | 省エネ基準達成率 114% |
| | シャープ 28C-DB500 | 125kWh/年 | 省エネ基準達成率 113% |

※省エネ基準達成の目標年度は2003年度
※年間消費電力量の値が小さいもの上位2位をセレクト
※計算方法については7ページ下を参照

ワイドテレビ28型(BSアナログチューナー付) 省エネTOP



ワイドフラットテレビ
メーカー：日立リビングサプライ
機種名：28CL-FB500
メーカー希望小売価格：オープン
外寸：W675×D503×H502mm

●同タイプの平均的な製品と比べると
電気35kWhの省エネ、CO₂を13kg削減
1年間にペットボトル

年間消費電力量 **124kWh**
デジタル映像に最適な高画質・高音質で優れた省エネも実現
3,340本分のCO₂を削減
年間電気代：2,728円

D1端子とワイドフラットブラウン管を採用。DVDソフトなどのデジタル映像を美しく再現する。リモコンの「節約」ボタンを押すだけで画面の明るさを抑え消費電力をセーブ。

●液晶ワイドテレビ26型で省エネTOPの製品は松下電器産業の「VIERA」

| 商品名 | メーカー・機種名 |
|-------|------------------|
| VIERA | 松下電器産業TH-26LX50 |
| | LG電子ジャパンCR-L26WA |

※年間消費電力量の値が小さいもの上位2位をセレクト
※計算方法については7ページ下を参照

液晶ワイドテレビ26型 省エネTOP

液晶テレビは目標基準値が決まっていないので省エネマークはついていないんだ



※液晶テレビの年間消費電力量は、省エネマーク一法に準拠して、一般家庭での平均視聴時間(4.5時間)と待機時間(19.5時間)を基に算出している

高精細映像を楽しみながら省エネ機能で消費電力を抑制
シーンに合わせてメリハリのある映像を実現。テレビ番組ガイドなど充実機能を持ちつつ省エネ性にも優れた、無番号・無操作時の自動オフ機能や消費電力切替モードなども搭載。

VIERA
メーカー：松下電器産業
機種名：TH-26LX50
メーカー希望小売価格：オープン
外寸：W663×D300×H556mm(セットスタンド含む)

●同タイプの平均的な製品と比べると
電気33kWhの省エネ、CO₂を13kg削減
1年間にペットボトル
3,220本分のCO₂を削減

STEP 2

テレビ選びのポイント

部屋のどこに置き、どこから見るか、目とテレビの距離を事前に調べよう

テレビの画面サイズが大きくなればなるほど、目に負担が掛からないよう、画面との距離が必要になる。まずはテレビを置く場所から、普段テレビを見る場所までの距離を測っておき、店頭で実際にその距離から画面を見てみて、目に負担の掛からない画面サイズをチェックしよう。画質も見て確認するのが一番。

STEP 3

省エネTOP製品紹介

年間消費電力量が少ないテレビを、省エネTOP製品紹介

年間消費電力量が最も少ないテレビを紹介。省エネとはいえ、こまめに電源を切るなどの使い方でも消費電力を抑えよう。

STEP 1

テレビの省エネポイント

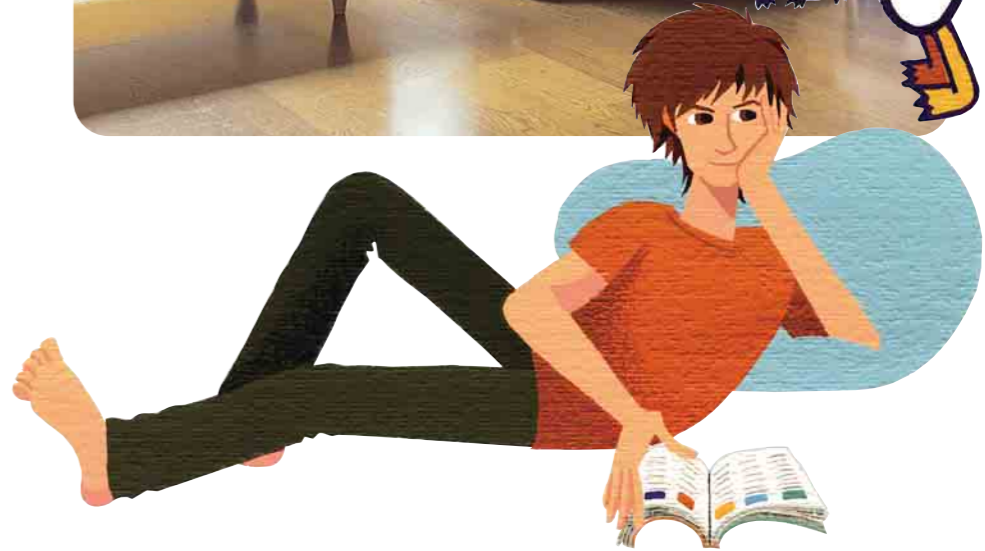
大型・多機能になるほど消費電力もアップ。サイズと機能を考えて購入を

最近では迫力ある映像にこだわる人が増え、大画面テレビが人気。BSチューナー付きなどの多機能テレビが多いけれど、

大型・多機能になるほど消費電力も増加。省エネのためにも部屋に合うサイズを選び、不要な機能のついた製品は選ばないなどの配慮を。また、最新型は待機時消費電力が大幅に減少するなど省エネ度も高い。古いテレビを使い続けるより最新型に買い替えた方が電気代がお得だ。



見てないなら消して！エネルギーのムダ使いが温暖化を進行させて、ボクらの住む場所を奪うんだよ！



Q 待機電力って何？

店で「待機電力が少ない」という説明を受けたけど、待機電力って何のこと？

A 使っていないのにリモコン待機などで消費される電力

「待機電力」は「待機時消費電力」の略語。待機時消費電力とは、コンセントにプラグが入っている全電源が切られていない状態で電源オフにしても、内部のマイコンなどに使われている電力のこと(4ページ参照)。

●テレビの消費電力



<出典> 居住環境計画研究所調べ(平成16年10月現在)>

省エネワード Q&A

お店の人が教えてくれた、テレビ選びのキーワード

Q 液晶テレビが省エネってホント？

液晶テレビは省エネに優れているって聞いたけれど、本当にそうなの？

A 液晶テレビは長寿命で消費電力も少なめ

同等サイズのブラウン管テレビと比べると、液晶テレビの消費電力は少なめ。寿命も長く、省エネ面では液晶が優勢。とはいえ、大画面になれば消費電力も増えるので、購入時にはよく考えて。

洗濯機

電気も水も節約できる最新型を上手に使いこなしてCO₂排出を削減

先輩カップルレポート

洗濯機の使い方



布川和正さん・まり子さん

3月まで保育士さんだったまり子さん。今は主婦業に専念。ふたり共、節約という言葉に敏感で、省エネライフを実践中!

ふたり暮らしでも水道代は変わらず、節水を心がけて

ご主人が仕事で作業着を着用しているため、週2~3回は自宅に持ち帰るとか。「8kgサイズを買ったので、洗濯量が多い日でも一度に洗えます」とまり子さん。節水、節電のため、洗濯はまとめて洗いを心がけている。「CMを見て、買うなら省エネタイプと決めていました。ななめ型ドラムは、水がほとんど見えないのによく泡だっていてびっくり。主人がひとり暮らしの時と水道代が変わっていないので、節水になってるなど実感しています」。

デク1 乾燥機能を利用して室内干し

「乾燥機能は、普段は使用せず、お日様に当てて乾かしています。雨の日は「ちよこっと乾燥」機能を使って、半乾きにしてから、室内干しすると、時間も早く乾きます」



デク2 洗剤を入れすぎ心配もなし

洗濯量を量ったら、自動的に洗剤量を表示してくれる機能付き。「今までは、目分量で量っていたので、洗剤の無駄使いもなくなり、助かっています。水を汚さない配慮も。」



デク3 風呂水ポンプで水道代を節約!

「水道水で洗うより、お風呂の残り湯はぬるま湯なので、洗剤もよく溶けて、汚れ落ちもよいです」風呂の残り湯50Lを洗濯などに使った場合、1年間でCO₂を約17kg削減、約5,000円の節約



デク4 2日に1度まとめて洗濯を!

洗濯量が多くて大丈夫なように8kgサイズを購入。「2日たっても1度で洗えるのがうれしいです」

容量の4割でなく8割を入れて洗った場合※
1年間で電気6kWh+水道16.8mの省エネ、CO₂を11.9kg削減、約140円+約3,080円の節約



7kgクラスで洗濯時の省エネTOPの製品はシャープの「Ag+イオンコート」

| 商品名 | メーカー・機種名 | 洗濯1回の消費電 |
|---------------|---------------|------------------|
| 洗濯乾燥機 | シャープ ES-TG74V | 電気81kWh/回、水89L/回 |
| 全自動洗濯機 | シャープ ES-FG74V | 電気81kWh/回、水89L/回 |
| STEAM LAUNDRY | 三洋電機 AWD-ST74 | 電気98kWh/回、水79L/回 |

※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CO₂排出量の値が小さいもの上位2位をセレクト
※※計算方法については7ページ下を参照

7kg 省エネTOP



「穴なし槽」でムダな水をカット。洗浄効率を高めて省エネ運転を実現
シャープ独自の「穴なし槽」で、ムダな水を使わずしっかり洗濯。新しい洗濯方式で洗浄効率を高め、更なる水使用量のカットと、省エネ運転を実現。洗濯7kg、乾燥4.5kg

洗濯乾燥機 年間CO₂排出量 28.7kg

Ag+イオンコート
メーカー: シャープ
機種名: ES-TG74V
メーカー希望小売価格: オープン
外形: W595×D622×H1006mm

●同タイプの平均的な製品と比べると
電気3kWhの省エネ、CO₂を1kg削減
1年間にペットボトル

270本分のCO₂を削減
年間電気代: 650円(洗濯のみ)
年間水道代: 7,407円

全自動洗濯機 年間CO₂排出量 28.7kg

Ag+イオンコート
メーカー: シャープ
機種名: ES-FG74V
メーカー希望小売価格: オープン
外形: W595×D622×H1006mm

●同タイプの平均的な製品と比べると
電気3kWhの省エネ、CO₂を1kg削減
1年間にペットボトル

270本分のCO₂を削減
年間電気代: 650円(洗濯のみ)
年間水道代: 7,407円

8kgクラスで洗濯時の省エネTOPの製品は松下電器産業の「NA-V81、NA-S81」

| 商品名 | メーカー・機種名 | 洗濯1回の消費電 |
|-------------|-----------------|-------------------|
| 洗濯乾燥機 | 松下電器産業 NA-V81 | 電気90kWh/回、水75L/回 |
| 全自動洗濯機 | 松下電器産業 NA-S81 | 電気90kWh/回、水75L/回 |
| ザ・フロントインドラム | パナソニック TW-130VB | 電気100kWh/回、水70L/回 |

※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CO₂排出量の値が小さいもの上位2位をセレクト
※※計算方法については7ページ下を参照

8kg 省エネTOP



傾けた洗濯槽「ななめドラム」にシャワーを採用、節水効果がUP
ななめに傾けた洗濯槽の角の部分に水をためて洗うから、少ない水で洗濯OK。泡洗浄にシャワーをプラスして浸透力もアップ。繊維の中から汚れをしっかりと落としてくれる。洗濯8kg・乾燥6kg

洗濯乾燥機 年間CO₂排出量 28.7kg

メーカー: 松下電器産業
機種名: NA-V81
メーカー希望小売価格: オープン
外形: W639×D695×H1013mm

●同タイプの平均的な製品と比べると
電気1.0kWhの省エネ、CO₂を0.4kg削減
1年間にペットボトル

100本分のCO₂を削減
年間電気代: 723円(洗濯のみ)
年間水道代: 6,242円

全自動洗濯機 年間CO₂排出量 28.7kg

メーカー: 松下電器産業
機種名: NA-S81
メーカー希望小売価格: オープン
外形: W639×D695×H1013mm

●同タイプの平均的な製品と比べると
電気1.0kWhの省エネ、CO₂を0.4kg削減
1年間にペットボトル

100本分のCO₂を削減
年間電気代: 723円(洗濯のみ)
年間水道代: 6,242円

STEP 2 洗濯機の選びのポイント

新生活で一番大きな洗濯物は何? それによらず容量を考えると...
もしも毛布などの大物を家で洗うなら大容量洗濯機がおすすめ。小さい洗濯機に洗濯物を詰め込むと効率が悪くなり、汚れ落ちも悪い。それに小さい洗濯機で毎日洗うより、大きな洗濯機で一日おきに洗う方が手間も水も電気もかからない。また、購入前に洗濯機置き場の蛇口の高さや排水口の位置を確認しておくとい。

STEP 3 省エネTOP製品紹介

電気と水の使用量が少ない洗濯機に注目!
CO₂の排出を減らすのに欠かせない節電と節水、どちらも実現できる最新型の洗濯機。ここでは、洗濯時に最も電気と水の使用量が少ない省エネ機種を紹介。

STEP 1 洗濯機の省エネポイント

最新型は旧機種より電気も水も大幅に節約が可能。洗浄力もアップ!
ムダな電力を省いてくれるインバーター搭載の最新型は、高効率運転で洗浄力も強い。昔の機種と比べると洗濯時間が

短く、待機電力ゼロなどの省エネ機能も加わって、消費電力は大きく減少。少ない水で洗える洗濯槽も登場し、風呂水ポンプや節水コースなどを併用すれば、大幅に水も節約できる。これから購入するのなら、省エネに優れた最新型を選ぶ。

おいおい、洗濯槽に合った量で洗わないと、汚れ落ちを悪くさせるだけだよ!



雨の日や、洗濯物を外に干しておけない場合は、フル乾燥が便利だけど、乾燥機を使うには電気や水が必要。その分CO₂も排出されるので、天気の良い日は天日干しにするなど、省エネに沿った使い方を心がけて。

最新型は乾燥機能付きで便利そう。でも省エネ面ではどうなの?

乾燥機能のメリット・デメリットって?

雨の日や、洗濯物を外に干しておけない場合は、フル乾燥が便利だけど、乾燥機を使うには電気や水が必要。その分CO₂も排出されるので、天気の良い日は天日干しにするなど、省エネに沿った使い方を心がけて。

水を家庭へ届けるために電気をCO₂が排出されている

「水資源を守る」というのはわかるけど、なぜ節水がCO₂削減につながるの?

水の節約もCO₂削減につながるってホント?

省エネワードQ&A
洗濯機選びのキーワード

お店の人が教えてくれた!

※乾燥方式が水冷却方式の場合
洗濯機・乾燥機選び&使い方のお役立ちサイト: (財)省エネルギーセンター「コンシューマーズガイド/家電製品編」http://www.eccj.or.jp/c_guide/equip/02f.html

照明

インバーター方式の照明器具や、蛍光灯を選んでエコライフを



省エネワード Q&A
お店の人が教えてくれた！
照明選びのキーワード

電球形蛍光灯ランプ
なら、どのくらい省エネ？

白熱電球から電球形蛍光灯ランプに替えると、どのくらい省エネになるのか知りたい！

電球形蛍光灯ランプは、白熱電球よりもエネルギー効率が高い。寿命も約10倍長。

白熱電球1個(54W)を電球形蛍光灯ランプ(12W)にした場合(1日6時間使用と仮定)

| エネルギー削減率(kWh/1年) | 1灯当たりのCO ₂ 削減量(kgCO ₂ /年) | 削減金額(円/1年) | ペットボトル換算(本) |
|------------------|---|------------|-------------|
| 92.0 | 34.7 | 2,024 | 8,840 |

※電気料金は計算方法については7ページ下参照

毎日必ず使う照明だから、白熱電球より省エネ性の高い電球形蛍光灯ランプを。口金の形状は同じだし、白熱電球の光の色を持つものもあり、取替えは簡単。また、従来の照明器具よりも省エネになるインバーター方式照明器具もおすすめ。

STEP 2
エコライフに役立つ使い方
点灯時間は短く、ムダな明かりは消す。ランプやカバーは定期的な掃除を



STEP 1
選び方と省エネポイント
最新のIH炊飯器は省エネも考慮。生活スタイルに合うサイズを選ぶ

炊飯器

長時間保温をやめて、電子レンジを活用！

省エネワード Q&A
お店の人が教えてくれた！
炊飯器選びのキーワード

Q 最新型の炊飯器にある「真空断熱構造」って何？
最新型の炊飯器でよく聞く言葉だけど、どんな長所があるの？

A 熱を外へ逃がさないから省エネ&ご飯がおいしく炊ける！

真空にすることでIHの強い熱を封じ込め、熱をムダにすることなく均一に加熱。お米にムラなく熱を伝え、おいしさを引き出しつつ、省エネにもなる。



STEP 2
エコライフに役立つ使い方
ご飯が余った時は冷凍保存して、食べる時に電子レンジで加熱しよう

STEP 1
選び方と省エネポイント
最新のIH炊飯器は省エネも考慮。生活スタイルに合うサイズを選ぶ

強い火力と細かい温度調節でおいしいご飯が炊けるIH炊飯器。最新型は真空断熱構造を使い、炊飯や保温時の省エネを実現。容量が大きくなれば消費電力も増えるけれど、ご飯が足りないようでは困る。生活に合わせてサイズ選択を。

温水洗浄便座

省エネのために節電機能に注目！

省エネワード Q&A
お店の人が教えてくれた！
温水洗浄便座選びのキーワード

Q 瞬間式・貯湯式の違いは？
商品に「瞬間式」「貯湯式」の表示があるけれど、どう違うの？

A 「瞬間的にお湯を沸かす」と「お湯を貯めておく」の違い

貯湯式は一度に多量のお湯で洗える半面、湯切れの可能性も。瞬間式は瞬間的に電力が大きいけれど、温水を保温しないので、省エネ性は高く湯切れの心配もない。



STEP 2
エコライフに役立つ使い方
使い終わったら必ずフタを閉める。便座の温度と水温は季節ごとに調節を

STEP 1
選び方と省エネポイント
抗菌や脱臭、除菌などの衛生機能と、多彩な節電機能をしっかりチェック

衛生面や健康面を考慮して購入する人が増えている。温水洗浄便座。最新型は、指定した時間に便座を温めてくれる予約タイマーや、人の出入りを感じてフタの自動開閉や自動オン・オフ、節電モードがあるなど、省エネ機能が多彩に。

食器洗い乾燥機

光熱費と水道代を節約。省エネになって家事もラクになり一石二鳥！

STEP 1
選び方と省エネポイント
給湯接続タイプ&オートオフ機能付きがおすすめ。節水の工夫も確認しよう

食器洗い乾燥機は電気でも温める給水接続より、給湯配管につなぐ給湯接続の方がCO₂削減効果は高い。洗剤不要コースなどの節水機能、運転終了後に自動的に電源が切れたり(オートオフ機能)、余熱で乾燥するなどの節電機能も確認を。

STEP 2
省エネTOP製品紹介
食器1点洗う時に排出されるCO₂が最も少ない機種をここで紹介！

食器洗い乾燥機は、CO₂排出につながる水や電気、ガスの消費量が少ない&1回でたくさん洗えるものほど省エネに。



●6人用食器62点
食器点数1当たりのCO₂排出量
4.0kg

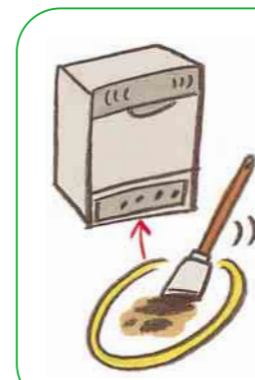
漂白コース・ハイパワーで落ちにくかった汚れもピカピカに
漂白コースで頑固な茶渋もしっかり漂白。6人分62点の食器をまとめて洗浄。時間も水もコストも節約No.1。

ウォッシュアップエコ2ドアスリム
メーカー: TOTO
機種名: EUD510
メーカー希望小売価格: 9万7,650円
外形寸法: W525×D330×H598mm

| 商品名 | メーカー・機種名 | 食器点数・容量 | 食器洗い乾燥1回の消費量 |
|------------------|-------------|---------|--|
| ウォッシュアップエコ2ドアスリム | TOTO EUD510 | 62点・6人用 | 水10.4L/回、電気0.65kWh/回、ガス0.047m ³ |
| ウォッシュアップエコ2ドアスリム | TOTO EUD500 | 52点・6人用 | 水10.4L/回、電気0.65kWh/回、ガス0.047m ³ |

※試算結果は給湯接続で、1年に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CO₂排出量の値が小さいもの上位2位をセレクト
※計算方法については7ページ下を参照

食器洗い乾燥機選び方のお役立ちサイト:
(社)日本電機工業会「食器洗い乾燥機の手入れ使い方」
http://www.jema-net.or.jp/japanese/kaden/syohowto.htm



省エネワード Q&A
お店の人が教えてくれた！
食器洗い乾燥機選びのキーワード

Q 手洗いより省エネになるってホント？

A 「ため洗いをためずき」方式だから手洗いよりお得！

高温のお湯を循環させて洗ったため、手洗いでお湯を出さなければならぬより光熱費と水道代が安くなる。朝の食器をまとめて洗う、こびりついた汚れを取り除いてから入れるなどの工夫で、さらに省エネ度はアップ。

電子レンジ

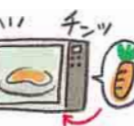
積極的に調理に利用して、エネルギーを節約

省エネワード Q&A
お店の人が教えてくれた！
電子レンジ選びのキーワード

Q 最新型がみんなターンテーブルがないのはなぜ？
ターンテーブルタイプとフラットタイプは何が違うの？

A より効率的な加熱ができる、赤外線センサー採用のため

食材の重さを重量センサーで測るターンテーブルタイプより、赤外線センサーで食品の表面温度を測るフラットタイプの方が出力調整が細かく、ムダが少ない。



STEP 2
エコライフに役立つ使い方
庫内の汚れはすぐに掃除。野菜の下ごしらえなどに

STEP 1
選び方と省エネポイント
焼く・蒸すなど多彩な調理方法が可能な最新型は省エネ面でも

グリル、オーブン、スチームなどいろいろな調理ができる最新型は多機能レンジは、多様なセンサーで食材を感じて出力を調整。メニューによってはガスで調理するより短時間で仕上がりが、効率が高く省エネに。待機電力ゼロのものも。

気軽に使って カンタン・省エネ! エコグッズ

毎日のちょっとした節約の積み重ねが省エネに。ここに紹介するエコグッズを使って、コツコツエコライフを始めてみて

※ここで掲載している製品写真や紹介文は一例。この写真以外の製品も販売されているのでショップで探してみよう!



エコタップ

コンセント口がいくつもあり、スイッチのオンオフで待機電力をカット。気になる電気代や消費電力(W)がひと目でわかる表示機能付もあり。



▲電力計付き省エネタップ / 写真提供/ 東京エネビル・エネルギー

窓ガラスフィルム

熱線吸収機能を持つ特殊ポリエチレンフィルムで、夏の直射日光を遮り、室内の温度上昇を防いでくれる。UVも99%カットする優れもの。



▲省エネ窓ガラス断熱シートクリア / 写真提供/ コトムズ

節水シャワーヘッド

少ない水だと勢いのないシャワーも、これを取り付ければパワーアップ。通常のシャワーと比べると約40%の節水効果が。



▲節水シャワーヘッド「シャモジ」 / 写真提供/ 三栄水栓製作所

調光スイッチ

白熱灯の明るさを抑えることで、電力量が節約できるスイッチ。生活シーンに合わせて、つまみを調節するだけで簡単に使えるのも便利。



▲埋込み調光スイッチ / 写真提供/ 松下電器

蛇口用節水器具

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。



▲家庭用節水器具 / 写真提供/ TOTO

節水ポンプ

お風呂の残り湯を1分間に14リットルくみ上げるハイパワーなバスポンプ。給水量を感知し、自動停止するセンサー付きもあり。



▲節水ポンプ20 / 写真提供/ タカギ



冷蔵庫カーテン

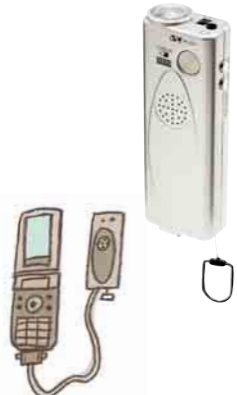
冷蔵庫の開閉時、一気に上昇する庫内の温度。冷蔵庫内の冷気の流出を防いでくれ、取り付けは簡単な粘着テープ式。他に吸盤タイプの製品もある。



▲冷蔵庫用クールカーテン / 写真提供/ スルガ

手動発電機

いざという時に役立つ手動式充電機。乾電池も不要で、ワイヤーを引くだけで、発電する。5分間の充電で3~5分の携帯電話の通話が可能。



▲レスQ機 / 写真提供/ 新電機事業協同組合

太陽光発電

太陽光で、携帯電話などのモバイル機器への充電も可能。



▲モバイル太陽光発電 / 写真提供/ 太陽工房

携帯LED照明

白色LED(発光ダイオード)を利用したライトなので、小さくても明るい。連続30時間使用可能。



▲イーホワイトライトPro / 写真提供/ デバイスネット

PART 3

今すぐチャレンジできる カンタン・お手軽エコライフ

エコライフのすすめ
ガスや電気を使う料理や掃除は、ちょっとした工夫で省エネに。他にも、手軽に試せる省エネテクを紹介するので、ぜひ今から挑戦してみてください。

料理 ガスコンロは エコバーナーを選ぶ



ガスの炎を鍋底に集中させる内炎式バーナー。水に熱を奪われない水なしケリルなど、熱効率の高いガスコンロならガス代節約&CO2排出量の削減に。最も効率の良い中火で調理することも忘れないで。

料理 調理道具を上手に使う 効率の良いクッキングを



大きな鍋やフライパンを使う、調理の前に鍋底の水滴を拭く、お湯を沸かす時はフタをする。これも熱効率アップの省エネテク。余熱を利用する保温鍋や、短時間で調理できる圧力鍋などもおすすめ。

料理 電気ジャーポットは じつはエコじゃない



従来の2・2Lのマイコン型電気ジャーポットで24時間保温すると、400L冷蔵庫と年間消費電力量がほぼ同じ! 使わない時はプラグを抜き、使う時に再沸騰させた方が省エネに。

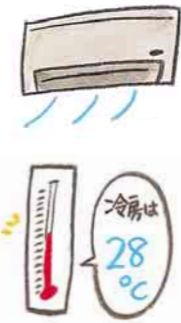
掃除 掃除機をかける前に 部屋を片付けよう



掃除機のスイッチを入れたまま、物を片付けたりするのは電気のコストは高い。部屋を片付けて床を空け、一気に掃除機をかけて。満杯のゴミパックや汚れたフィルターもパワー低下のもと。早めに点検を。

ACT1 冷房は28℃、暖房は20℃ に設定しよう

冷房の設定温度を1℃高く、暖房の設定温度を1℃低くするだけでもCO2削減効果は大きい。夏は薄着で、冬はセーターを着込むなどで調整を。



ACT2 蛇口は「まめにこいぬよう」 シャワー1分で使う水は約10L

お湯なら、さらにガスや電力も消費される。こまめに水(お湯)を止めるように心がけて。節水シャワーヘッドなど節水器具の利用もおすすめ。

ACT3 車のハイブリッドを なくせよう

エンジンをかけたまま停車する(アイドリングをする)と、その分ガソリンを消費するし、CO2も排出される。1分以上の停車を目安に、エンジンもオフするように心がけて。

ACT4 「E」製品を選んで買う

この本で紹介している家電や自動車の他にも、最近では省エネに優れたEco製品がいろいろ。新たに購入する時や買い替える時には、省エネ性能のチェックを忘れないようにして。

ACT5 過剰包装を断つ

家に帰ればゴミになるスーパーの手提げ袋や、商品の包装に使われるトレーなどは、作るにも、廃棄・リサイクルの時に、CO2を排出。折り畳める買い物バッグを持ち歩こう。



ACT6 「コンセント」を抜いて「抜い」

使っていない電気製品はコンセントからプラグを抜いて、家庭の電力消費の10%を占める待機時消費電力をカット。エコタップ(スイッチ付コンセント)があると便利。

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

チーム・マイナス6%の
6つのアクションに
チャレンジ!

「チーム・マイナス6%」で
実践を呼びかけている行動は
どれも身近なことから
できることから始めてみて!

※「チーム・マイナス6%」は3ページで紹介

地球にやさしい家電・車選びのための チェックリスト

家電を購入する時は、お店の人にも相談してみよう。大型店なら省エネに詳しいスタッフがいますeショップがおすすめ！
※eショップについては下記コラムをご覧ください

| | | | |
|-----------------|---|----------------|---|
| 冷蔵庫 | <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 | 食器洗い乾燥機 | <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 |
| テレビ | <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 | 温水洗浄便座 | <input type="checkbox"/> 緑のeマークがついている <input type="checkbox"/> 瞬間式 <input type="checkbox"/> 節電機能 <input type="checkbox"/> 便器のフタの自動開閉 |
| 電子レンジ | <input type="checkbox"/> オープン2段 <input type="checkbox"/> 待機時消費電力ゼロ | エアコン | <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 |
| 照明 | <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 | ガスコンロ | <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 |
| 電気ジャーポット | <input type="checkbox"/> 断熱性に優れている(魔法瓶機能) <input type="checkbox"/> 保温の温度設定機能 <input type="checkbox"/> プラグを抜いても給湯可能 | 炊飯器 | <input type="checkbox"/> IH炊飯器 <input type="checkbox"/> 真空断熱構造 |
| 洗濯機 | <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"/> 待機時消費電力ゼロ | 自動車 | <input type="checkbox"/> ハイブリッドカー <input type="checkbox"/> 燃費基準達成ステッカーつき <input type="checkbox"/> アイドリングストップ車 <input type="checkbox"/> 低排出ガスステッカーつき |



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

- チーム・マイナス6%
<http://www.team-6.jp>
- 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>

まずはショップへ行って相談を！

ふたりの暮らしに合う家電選びに悩んだら、まずはショップに出かけて、各製品の長所と短所をキッチンと教えてくれるスタッフに相談を。左のマークが付いた「eショップ」なら、省エネに詳しいスタッフが常駐。省エネ製品選びをしっかりとサポートしてくれる。



▲このマークが、(財)省エネルギーセンターが定めた「省エネ型製品普及推進優良店」の印(対象は店舗面積800㎡以上で、家電製品等の販売高が総販売高の50%以上となる店舗のみ)

[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
chikyu-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。

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」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