

カンタン省エネ、
はじめましょう。



実践!!
おうちで省エネ

家計も地球も
助かるわ♪



【監修協力】
北海道
てんき保安協会
一般財団法人北海道電気保安協会

【省エネキャラクターの画像作成協力】株式会社メディア・マジック

【監修・発行】
経済産業省
北海道経済産業局

〒060-0808 札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎
経済産業省北海道経済産業局 資源エネルギー環境部 総合エネルギー広報室
TEL.011-709-2311(内線 2634) FAX.011-726-7474
<https://www.hkd.meti.go.jp/>



エネンちゃん
と一緒に歌おう!

なのニャ~!



省エネソングは
こちら!



【実践!おうちで省エネ】のデータは、北海道経済産業局の試算によるものです
(以下の料金を使用)。試算条件及び結果は、居住地域・住宅などにより異なります。

電 気 料 金：令和7年 2月 北海道電力のモデル料金:従量電灯B (消費税込)

都 市 ガ ス 料 金：令和7年 2月 北海道ガスの一般料金B (消費税込)

上 下 水 道 料 金：令和7年 2月 札幌市水道局家事用11~20m3の場合 (消費税込)

灯 油 価 格：令和6年12月 全道平均 経済産業省資源エネルギー庁調べ (消費税込)

レギュラーガソリン価格：令和6年12月 全道平均 経済産業省資源エネルギー庁調べ (消費税込)



2025.3

経済産業省
北海道経済産業局



カンタン省エネ、おトクに はじめましょう。

毎日の暮らしの中で、みなさんが無理なくできる省エネを年間を通じて、こんなに家計の節約になります。しかもエネルギーを大切に使うことにもなりますね。下の節約効果は一例です。本文を参考にチャレンジしましょう。

実践しましょう。

例えば 自動車

年間約 **14,892円** の節約

- ふんわりアクセル(eスタート)を意識し、発進時5秒間で20km/h程度に加速した場合。

詳しくは 25ページへ

例えば 照明

年間約 **3,276円** の節約

- 白熱電球54Wから電球形LEDランプ9Wに交換。

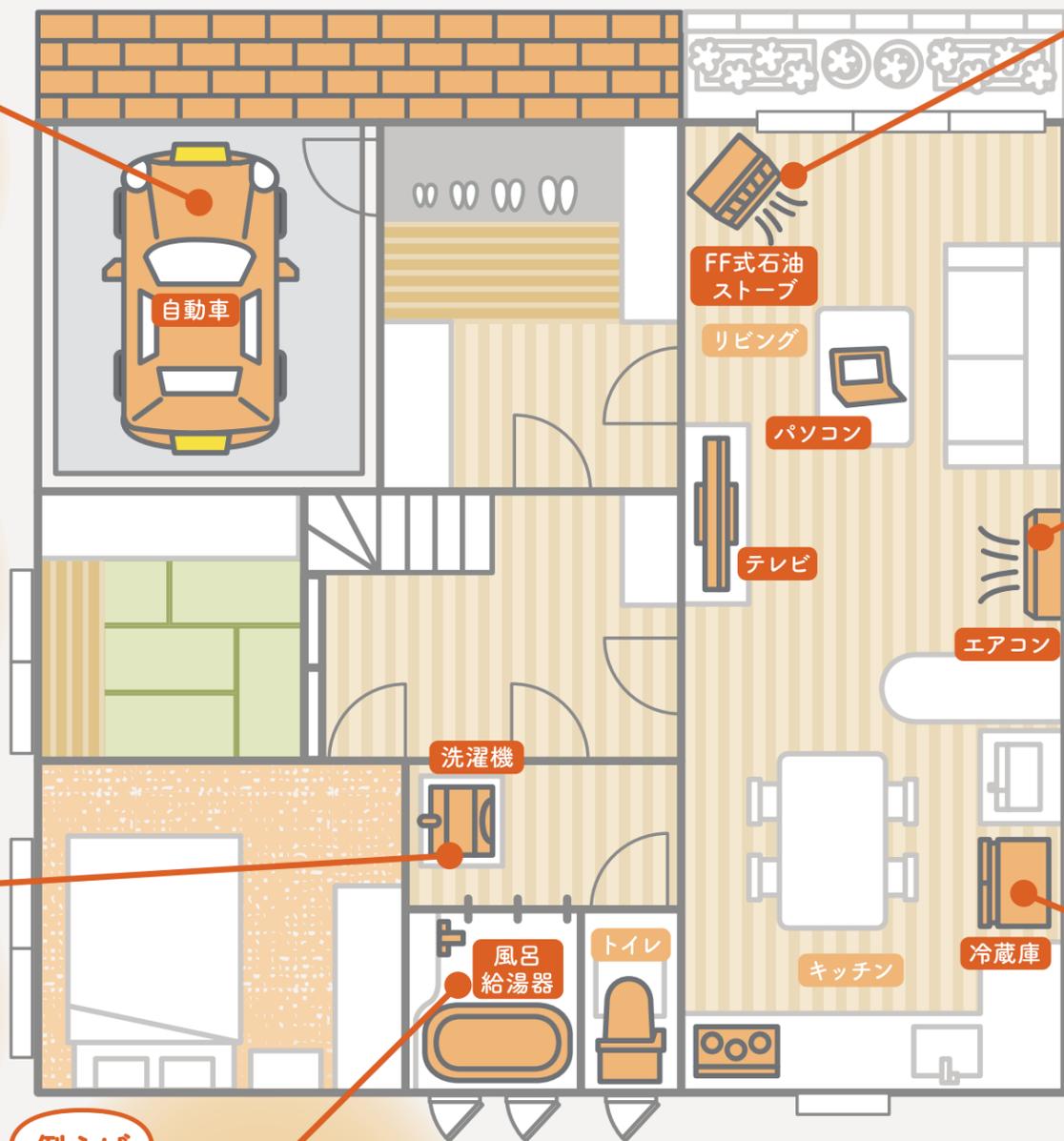
詳しくは 3ページへ

例えば 洗濯機

年間約 **5,123円** の節約

- 毎日の洗濯を2日分まとめて洗濯した場合。

詳しくは 21ページへ



例えば 暖房器具

年間約 **5,562円** の節約

- FF式石油ストーブの温度設定を22°Cから20°Cに下げる。
→年間約4,359円の節約。
- FF式石油ストーブの運転時間を1日1時間短縮。
→年間約1,203円の節約。

詳しくは 7ページへ

例えば 冷房器具

年間約 **1,776円** の節約

- 冷房の温度設定を27°Cから28°Cにする。
→年間約1,092円の節約。
- 運転時間を1日1時間短縮。
→年間約684円の節約。

詳しくは 10ページへ

例えば 冷蔵庫

年間約 **3,840円** の節約

- ものを一杯に詰め込んだ状態から半分に減らす。
→年間約1,596円の節約。
- 周囲温度22°Cで、設定温度「強」から「中」に下げる。
→年間約2,244円の節約。

詳しくは 11ページへ

★各機器の年間節約金額の一覧は、29・30ページでご覧頂けます。

例えば 風呂給湯器

年間約 **10,518円** の節約

- 間隔をあけずに入浴して、追い焚きをやめる。
→年間約6,918円の節約。
- こまめにシャワーを止める。
→年間約3,600円の節約。
※ガス給湯機の場合

詳しくは 19ページへ

実践！おうちで省エネ

INDEX

リビングで省エネ

- 照明器具・テレビ・パソコン …… 3~4
- 省エネコラム(LED照明) …… 5~6
- 暖房機器・エアコン …… 7~10

キッチンで省エネ

- 冷蔵庫・電子レンジ …… 11~12
- 食器洗い乾燥機・電気ポット …… 13
- 省エネコラム(キッチン) …… 14
- ガスコンロ・IHクッキングヒーター …… 15
- ジャー炊飯器 …… 16
- 給湯器(キッチン) …… 17
- 省エネコラム(高効率給湯器、暖房器) …… 18

バス・トイレで省エネ

- 給湯器(お風呂) …… 19~20
- 洗濯機・掃除機 …… 21
- 温水洗浄便座 …… 22

融雪で省エネ

- ロードヒーティング …… 23~24

自動車で省エネ

- 節約のコツ・省エネカー …… 25~26

- その他の省エネアラカルト …… 27~28
- 家計の節約まとめて実践しよう! …… 29~30
- エネルギーミックスとカーボンニュートラル …… 31~32
- おうちの省エネ、電気編
 - 〈冬季〉 …… 33~36
 - 〈夏季〉 …… 37~40
- 知って省エネ …… 41~42
- 実践、家電の消費電力を調べよう! …… 43
- もっと詳しく知りたい方へ …… 44
- 省エネクッキングレシピ …… 45~46

リビング

キッチン

バス・トイレ

融雪

車

リビングで省エネ

ムリのない範囲で 省エネに取り組みましょう。

動画で見てネ!
実践ポイント!



省エネタイプを選んでニヤ〜

こまめな掃除で
明るさアップ!

人のいない
部屋はこまめに
消灯しましょう。

取り替えは、
LED電球に!

消すときは
主電源をオフ。

画面は明る
すぎないように。

画面を掃除
しましょう。

テレビゲームが
終わったら
テレビもオフ。

こまめに消すことニヤ〜

設定の見直しも
効果的。

OA機器の購入は
消費電力の
少ないものを。

照明器具

●電球形LEDランプに交換。

年間で電気
90.00kWhの省エネ 約**3,276円**の節約

★54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換。

●点灯時間を短く。

白熱電球の場合

年間で電気
19.71kWhの省エネ 約**708円**の節約

★54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合。

蛍光ランプの場合

年間で電気
4.38kWhの省エネ 約**156円**の節約

★12Wの蛍光ランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

◎電球形蛍光ランプの豆知識

多くのご家庭で使われている電球形蛍光ランプ。インバータというコンパクトな電子回路が口金部分に内蔵されています。ちらつきが少なく省電力なのが特徴です。

◎白熱電球と同じ明るさで比べると どれくらい長持ち?



◎LED照明で省エネチャレンジ!

LEDは寿命が長く、気温が低くても、すぐに明るくなるのが特徴です。まずは、つけたり消したりする回数が多い場所や、家の中でも室温の低い廊下やトイレなどから電球形LEDランプに替えてみましょう。

→詳しくは、[LEDの省エネコラム:5ページ](#)へ

液晶テレビ

●テレビを見ないときは消す。

年間で電気
28.87kWhの省エネ 約**1,044円**の節約

★1日1時間テレビ(50V型)を見る時間を短くした場合。

●画面は明るすぎないように。

年間で電気
18.73kWhの省エネ 約**672円**の節約

★テレビ(50V型)の画面の輝度を1割下げた場合。

※エネルギー消費量は資源エネルギー庁の実測値を使用。

省エネアラカルト

テレビの「使い方」

- 部屋の明るさに合わせた画面の明るさに。暗い部屋で画面を明るくしていると電力消費のムダです。また、画面の明るさやバックライトを1段下げただけで年間の電気使用量も節約できます。設定は一度するだけですのでぜひお試しください。
- スピーカーの音量を下げ、低音を抑えたサウンドバランスにしましょう。

パソコン

●使わないときは電源オフ。

デスクトップ型の場合

年間で電気
31.57kWhの省エネ 約**1,140円**の節約

★両方ともに1日1時間利用時間を短縮した場合。

ノート型の場合

年間で電気
5.48kWhの省エネ 約**192円**の節約

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

省エネアラカルト

パソコンの「使い方」

- PC起動時にDVDなどのメディアがドライブの中に入っていると自動的に読み込みをするため、その分、余計に電力を消費します。メディアは使用した後忘れずに取り出すようにしましょう。
- 使っていないプリンタなどのUSB機器を抜くことで消費電力を抑えることができます。

LEDの照明、知って省エネ!



電球形LEDランプのメリット

◎数多くの優れた特徴があります。

長寿命
(約4万時間)

低温環境でも
明るさ維持

環境に
やさしい

水銀を使用していない。

調光・点滅が
自在

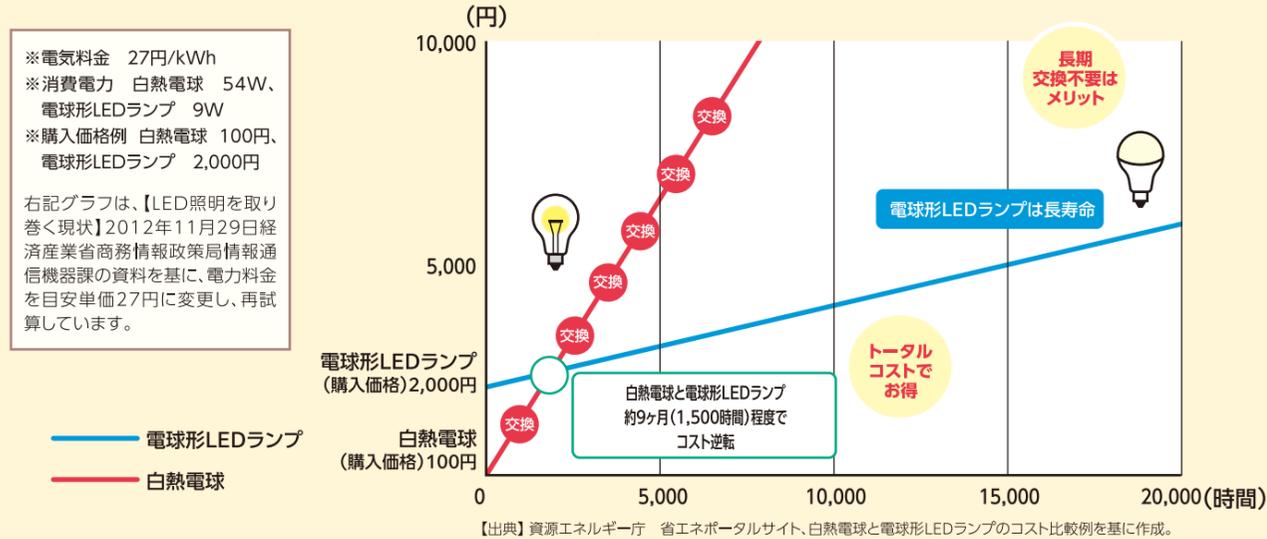
熱が少ない

紫外線が
少ない

絵画や写真などの
色あせがしにくく、
虫も寄りつきにくい。

●白熱電球と電球形LEDランプのコスト比較例

※年間点灯時間:2,000時間
※電気代:27円/kWh



電球形LEDランプの選び方

◎買い換えの前にチェックしておきましょう。

ポイント1 口金のサイズや照明器具を確認しましょう。



このほか、E12やE11の小さな口金サイズのものもあります。また、メーカーによってランプの形状が異なりますので、照明器具に収まるか店頭でご確認ください。

「S」マークに注意

ダウンライトの上部に断熱材が施工してあると、内部に溜まった熱により、発光効率が低下し寿命が短くなります。このため、ダウンライトなどで使用している白熱電球を、電球形LEDランプに交換する場合、ダウンライトなどの枠や反射板を確認してSマークが付いている場合は、断熱材施工器具対応タイプを使ってください。断熱材施工器具対応かどうかは、パッケージに表示されていますので、確認してください。

断熱材 熱の逃げ場がない 断熱材施工器具対応

LEDって?

LED(発光ダイオード)は、電気を流すと光を出す半導体の一種です。LEDを使った照明は、消費電力が少なく、寿命も長いので省エネとしての買い換え需要も年々増えています。

ポイント2 明るさの目安を「ルーメン」の数値で確認しましょう。

LED電球の購入の際はW(ワット)だけでなく、明るさの数値「全光束・lm(ルーメン)値」の確認をしましょう。現在お使いの電球とほぼ同じ明るさのものなら右表のルーメンの数値を目安に選びましょう。

●明るさ目安(E26)

一般電球	電球形蛍光ランプ	LED電球(E26)
100形	25形	1,520 lm以上
60形	15形	810 lm以上
40形	10形	485 lm以上
30形		325 lm以上
20形		170 lm以上

●明るさ目安(E17)

小形電球	LED電球(E17)
100形	1,430 lm以上
60形	760 lm以上
40形	440 lm以上
—	—
25形	230 lm以上

ポイント3 光の広がり方(配光)も確認しましょう。

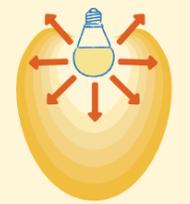
光の方向と広がりを配光といいます。一部のLED電球を除き、LED電球は直下は明るくなりますが、反対側上方(天井周囲)への光は少なく、配光の違いによっては暗く感じる場合があります。LED電球の商品パッケージやカタログで配光についての記載内容を参考にしましょう。

下方のみが明るいタイプ



(準全般配光形)

全方向が明るいタイプ



(全般配光形)

ポイント4 光の色味も選べます。

電球形蛍光ランプのように、LED電球にも何通りかの光色が用意されています。一般白熱電球の光色である「電球色相当」と、白い色味の「昼白色」、青白い色味の「昼光色」が用意されています。メーカーによって色味の違いがありますので、店頭で実際の光の色を確認してから選びましょう。

電球色相当



赤みがあり暖かみのある光です。

昼白色



白く自然な光。

昼光色



清々しく爽やかな光。

LED照明器具

◎リビングや寝室の明かりを快適、省エネに!

LEDシーリングライトは、明るさと機能に合わせて選べます。



生活シーンに合わせた調光や光色が選べます

- 器具と光源が一体化、器具ごと交換する照明器具。ランプの交換の必要がありません。
- 消費電力は、蛍光管タイプより5~6割少なく、寿命も約4万時間(1日10時間程度で約10年間)と長いのが特徴です。*
- 人感センサーや節電設定など省エネ機能のあるものも増えてきています。機能、性能はメーカーにより異なります。*
※長期間(10年程度)使用の場合は点検をお勧めします。

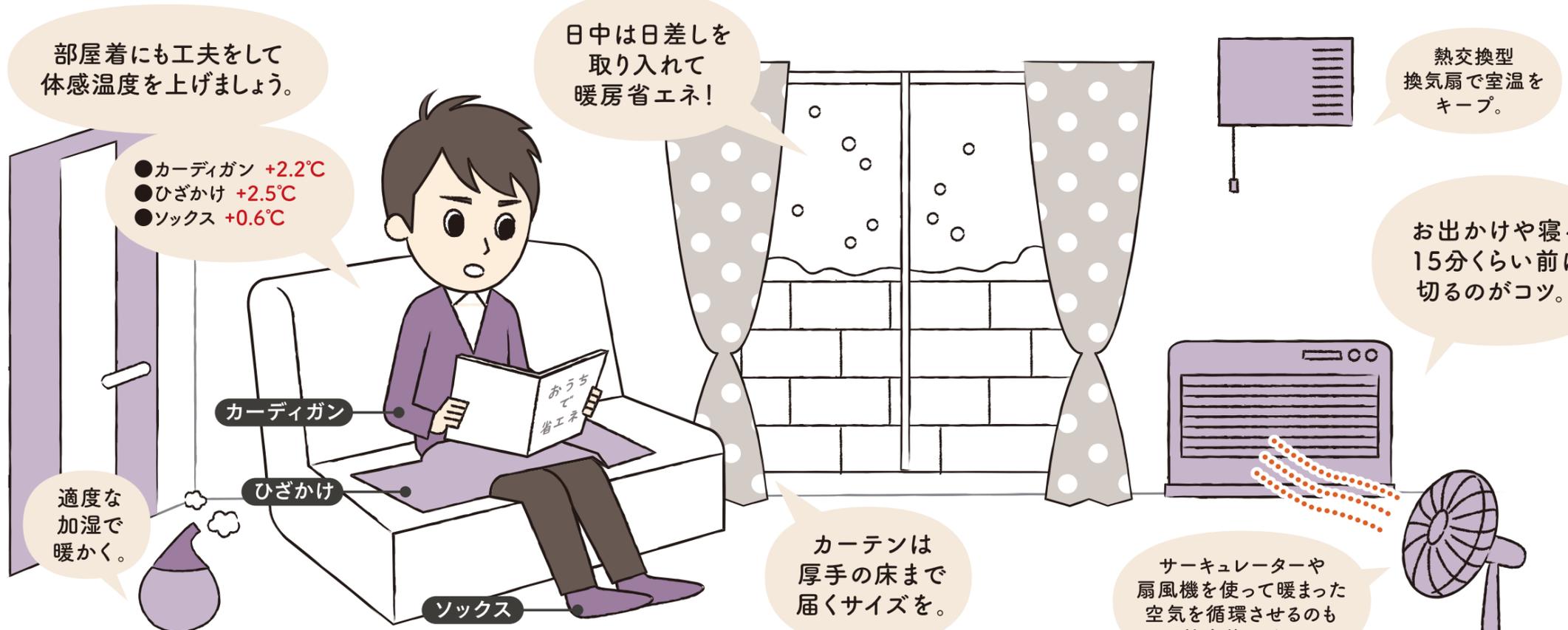
●LED器具の適用量数の表示基準

適用量数 ランク	定格光束の適用範囲(1m・ルーメン)				
	2,000	3,000	4,000	5,000	6,000
~4.5畳(約7㎡)	2,200~3,200				
~6畳(約10㎡)	2,700~3,700				
~8畳(約13㎡)		3,300~4,300			
~10畳(約17㎡)			3,900~4,900		
~12畳(約20㎡)				4,500~5,500	
~14畳(約23㎡)		5,100~6,100			

出典:一般財団法人 日本照明器具工業会ガイド A121-2014

リビングで省エネ 冬の暖房は、室温設定 20℃が省エネの決め手

なのニャ〜!



部屋着にも工夫をして体感温度を上げましょう。

- カーディガン +2.2℃
- ひざかけ +2.5℃
- ソックス +0.6℃

日中は日差しを取り入れて暖房省エネ!

熱交換型換気扇で室温をキープ。

フィルターのお手入れは定期的に。掃除機でホコリを吸いとり、ぬるま湯で洗ってからしっかり乾かしましょう。

お出かけや寝る15分くらい前に切るのがコツ。

適度な加湿で暖かく。

カーテンは厚手の床まで届くサイズを。

サーキュレーターや扇風機を使って暖まった空気を循環させるのも効果的です。

蓄熱式電気暖房器

●設定を2℃下げて、20℃にした場合。

年間で電気 **313kWh**の省エネ 約**7,440円**の節約

★暖房の設定温度を22℃から20℃に下げた場合。地域：札幌、暖房面積：約23㎡(約14畳)、機器1台、運転時間(放熱)：5時～24時(19時間)
(エネとくスマートプラン：夜間・日祝時間の料金単価23.79円/kWhで試算)
※放熱設定温度を下げ、残予熱を多く残すことにより、次の蓄熱電気を節約。

FF式石油ストーブ

●設定を2℃下げて、20℃にした場合。

年間で灯油 **35.5ℓ**の省エネ 約**4,359円**の節約

★暖房の設定温度を22℃から20℃に下げた場合。地域：札幌、暖房面積：約23㎡(約14畳)、機器1台、運転時間：5時～24時(19時間)

●運転時間を1時間短縮で。

年間で灯油 **9.8ℓ**の省エネ 約**1,203円**の節約

★1日1時間運転を短縮した場合(設定温度：22℃)。

FF式ガスストーブ

●設定を2℃下げて、20℃にした場合。

年間でガス **30.3m³**の省エネ 約**4,885円**の節約

★暖房の設定温度を22℃から20℃に下げた場合。地域：札幌、暖房面積：約23㎡(約14畳)、機器1台、運転時間：5時～24時(19時間)
(家庭用FF暖房・給湯契約料金B：料金単価161.23円/㎡で試算)

●運転時間を1時間短縮で。

年間でガス **8.4m³**の省エネ 約**1,354円**の節約

★1日1時間運転を短縮した場合(設定温度：22℃)。
(家庭用FF暖房・給湯契約料金B：料金単価161.23円/㎡で試算)

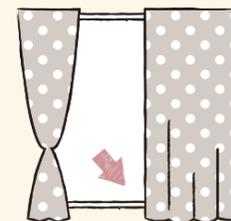
石油セントラルの省エネポイント

天井から床までのカーテンを使用すると…
すべての窓に厚手のカーテンをつけ、裾を床まで垂らした場合。

灯油 **49ℓ**節約/**6,017円**の節約!

※削減効果の算出：コンピューター・シミュレーションによる試算。

[試算条件]住宅の省エネ基準：平成11年度基準、地域：札幌、規模：戸建2階建て、延床面積：約130m²、暖房：全館連続(石油セントラル暖房)



熱交換換気システムの省エネポイント

熱交換換気システムを
導入すると…

大きい!



灯油 **372ℓ**節約/**45,681円**の節約!

[試算条件]規模：戸建2階建て、延床面積：約130m²の住宅で、年間を通して、1時間に住宅内の半分の空気を外気と入れ換える場合。

◎熱交換換気システムとは

住宅内の空気を外気と入れ換えるときに、出ていく空気の持っている熱で、入ってくる外気を暖めるものです。通常捨てていた熱の7割程度を再利用できます。

省エネアラカルト

石油・ガスストーブの「使い方」

●設置場所は、基本的に窓際に置く方が効率よく室内を暖められます。

●加湿器を併用し温度設定をこれまでより下げ、適切な加湿によって体感温度を上げましょう。結露には気をつけましょう。

●点火時はエネルギーを使うので、自動運転ではなく、例えば、微少燃焼を活用した連続運転を行うことにより、点火時のエネルギーを節約できる場合があります。

●部屋がある程度暖まったら微少で燃焼します。ただし、石油ストーブはススが溜まりやすいのでたまに最大燃焼をしましょう。

●床暖房付FF式ストーブを使用する場合は、床暖房を主体で使用した方が熱効率も上がります。

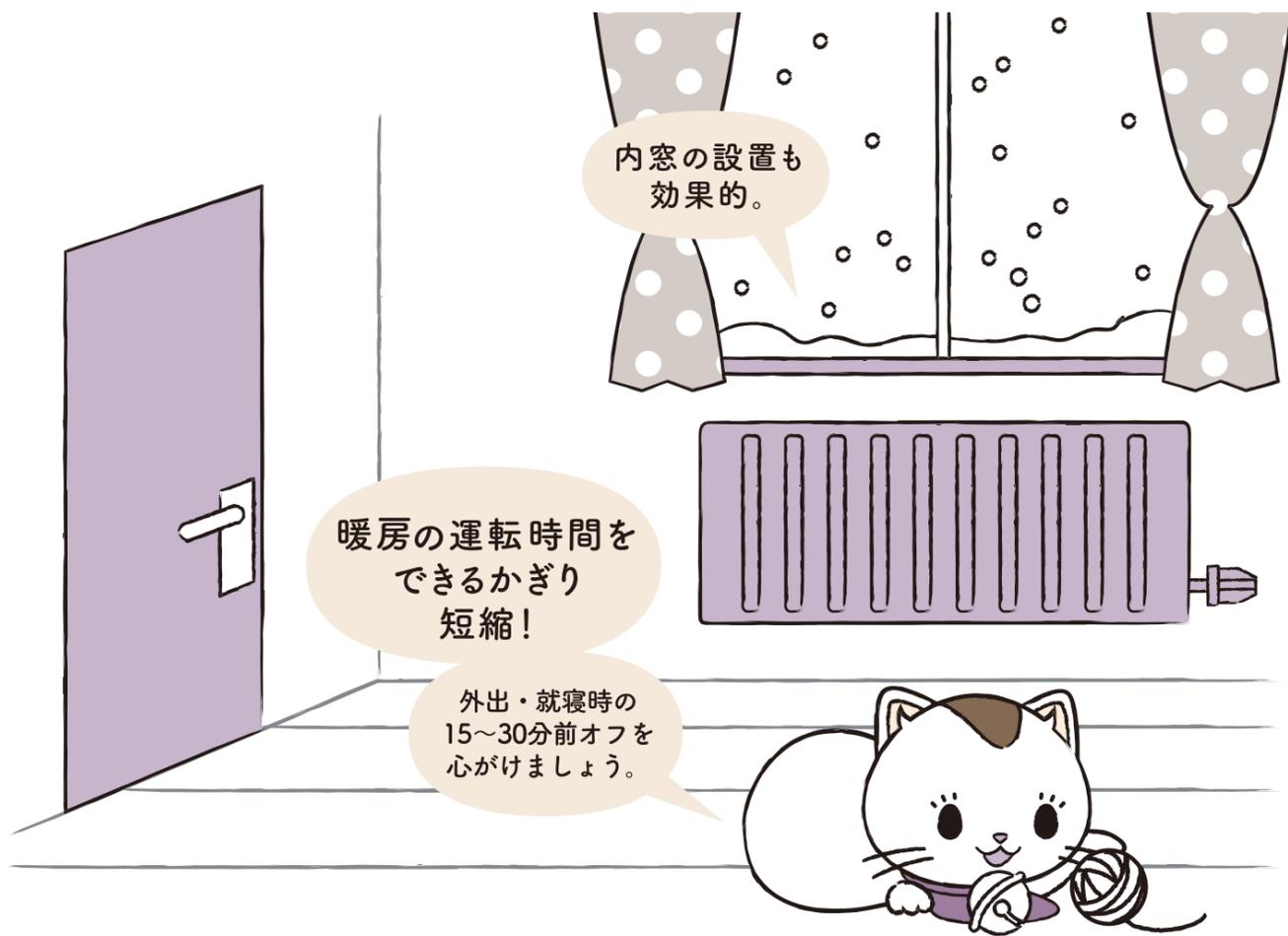
石油・ガスストーブの「選び方」

床暖房付の製品の方が、ストーブの排熱も利用するので熱効率が優れています。

省エネチェック 石油ストーブはススが溜まると通常より5%燃焼効率が落ちます。

◆「密閉」空間にしないように、こまめな換気をしましょう。

リビングで省エネ 広さに合った製品を。



石油セントラル暖房

- 家全体の設定を2℃下げて、20℃にした場合。

年間で灯油 208.5ℓの省エネ 約**25,603円**の節約

★暖房の設定温度を22℃から20℃に下げた場合。地域：札幌、暖房面積：約130㎡(約76畳)、運転時間：5時～24時(19時間)

ガスセントラル暖房

- 家全体の設定を2℃下げて、20℃にした場合。

年間でガス 162.7m³の省エネ 約**20,422円**の節約

★暖房の設定温度を22℃から20℃に下げた場合。地域：札幌、暖房面積：約130㎡(約76畳)、運転時間：5時～24時(19時間)(ゆ〜ぬっく24ネオB区分：料金単価125.52円/㎡で試算)

電気セントラル暖房

〈電気ボイラー暖房システム〉

- 家全体の設定を2℃下げて、20℃にした場合。

年間で電気 1,769.7kWhの省エネ 約**53,229円**の節約

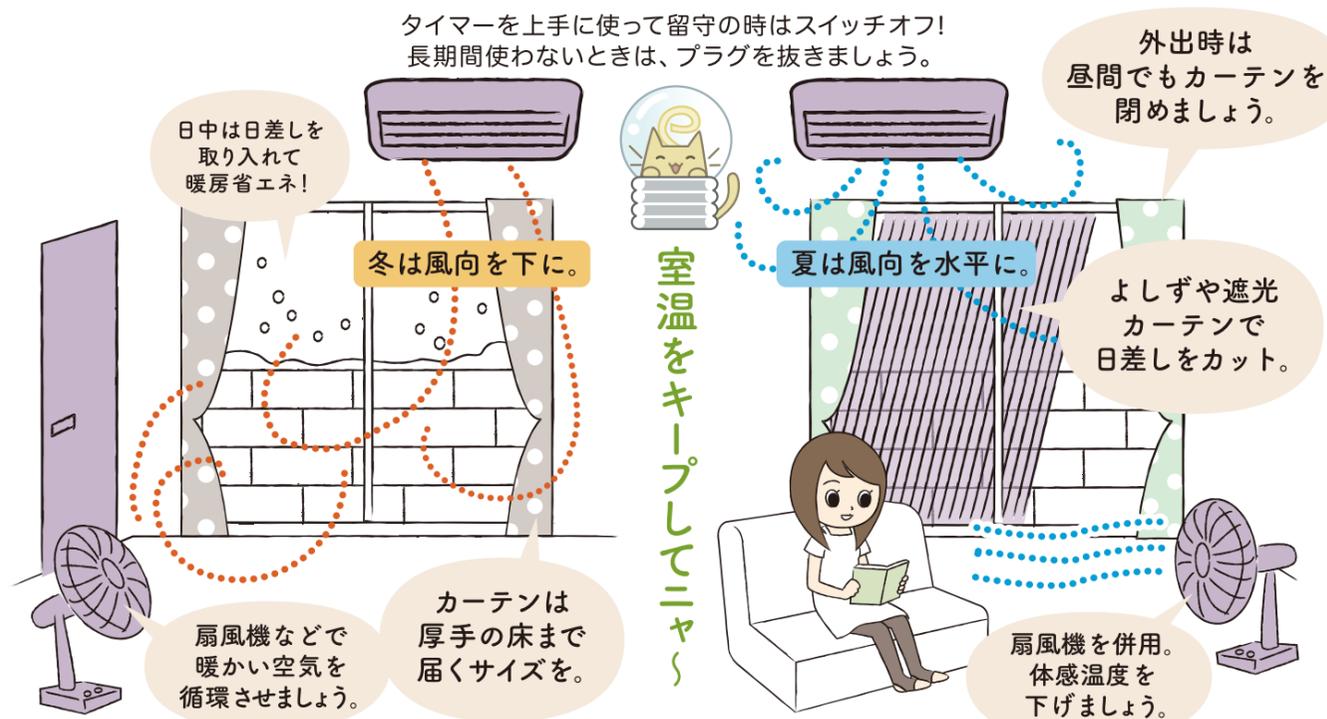
★暖房の設定温度を22℃から20℃に下げた場合。地域：札幌、暖房面積：約130㎡(約76畳)、運転時間：5時～24時(19時間)(エネとくスマートプラン：日中時間、夜間・日祝時間で試算)

◎暖房省エネの基本原則

色々な省エネ・節約術は、この4つのどれかに当てはまります。

- 熱を逃がさない
- 室温を下げる
- 高効率機器を使う
- 日差しを活用する

リビングで省エネ 無理のない範囲で。



エアコン（暖房時）

- 設定を1℃下げて、20℃にした場合。

年間で電気 53.08kWhの省エネ 約**1,932円**の節約

★外気温6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(運転時間：9時間/日)。

- 運転時間の1時間短縮で。

年間で電気 40.73kWhの省エネ 約**1,476円**の節約

★1日1時間運転を短縮した場合(設定温度：20℃)。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

エアコンの省エネポイント

10年前と比べ、エアコンの省エネ性能も高くなっています。

最新型のエアコンは、省エネ性能が高くなっています。古いエアコンの買い換えも省エネのポイントですね。

2019年型
期間合計 801kWh

2009年型
期間合計 849kWh

約**5.7%**省エネ

※冷暖房兼用・壁掛け型・冷房能力2.8kWクラス省エネルギー型の代表機種種の単純平均値 出所：一般財団法人日本冷凍空調工業会

エアコン（冷房時）

- 設定を1℃上げて、28℃にした場合。

年間で電気 30.24kWhの省エネ 約**1,092円**の節約

★外気温31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房の設定温度を27℃から28℃にした場合(運転時間：9時間/日)。

- 運転時間の1時間短縮で。

年間で電気 18.78kWhの省エネ 約**684円**の節約

★1日1時間運転を短縮した場合(設定温度：28℃)。

- フィルターを月に1～2回清掃で。

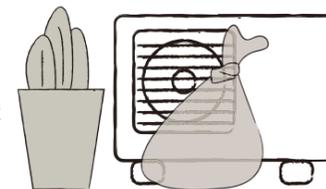
年間で電気 31.95kWhの省エネ 約**1,164円**の節約

★フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)とフィルターを掃除した場合の比較。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

室外機は風通しの良い場所に設置しましょう。

周りに物を置いたりして風通しが悪くなると冷暖房効果が下がります。



キッチンで省エネ 料理の腕も省エネも

少しの工夫で効果アップ

なのニャ〜!



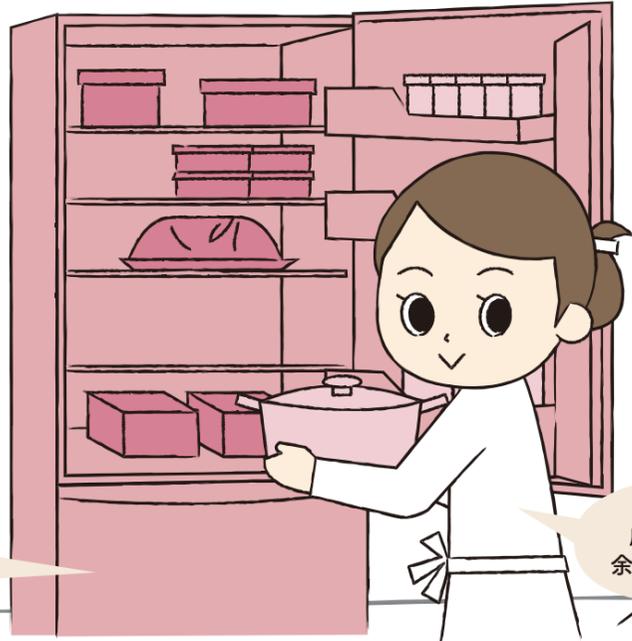
整理整頓で電気もスッキリ!

壁から離すだけでも省エネに!

上部左右に5~10cmの間隔をあけましょう。

引出式冷凍庫の場合は、隙間なく食品を入れましょう。

食品同士が保冷し合うので、省エネ効果がアップします。



開ける時間は短めに。

詰め込みすぎ厳禁!

冷まして入れるのがポイントです!

温かいものを入れると庫内の温度が上がり、余分に電気を消費します。

仕上げもレンジでスピーディー&省エネ!

焦げ目を付けたあとにレンジで中まで火を通すと、ガス代の節約になります。

加熱しすぎに注意!

下ごしらえもレンジで時短!

時短調理でビタミンCの損失も抑えられます。

お料理上手は、下ごしらえから



冷蔵庫

●詰め込みすぎない。

年間で電気 **43.84kWh**の省エネ 約**1,596円**の節約

★一杯に詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較。

●むやみに開閉しない。

年間で電気 **10.40kWh**の省エネ 約**372円**の節約

★旧JIS開閉試験*の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合との比較。

※旧JIS開閉試験: 冷蔵庫は12分毎に25回、冷凍庫は40分毎に8回で、開放時間はいずれも10秒

●季節にあわせて温度調整。

年間で電気 **61.72kWh**の省エネ 約**2,244円**の節約

★周囲温度22°Cで、設定温度を「強」から「中」にした場合。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

◎中ものは定期的にチェック!

ずっと前に食べ残した食品が、奥に眠っていませんか? 「とりあえず保存」は、結局食べずに捨てられることが多いようです。また、常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか? 缶詰、ビン詰や調味料は、未開封なら冷蔵庫に入れないで! 一度、冷蔵庫の中を確認してみましょう。

冬場は冷蔵庫に入れなくても日もちする野菜

7~15°Cの涼しい場所で保存できます。(野菜室の温度は3~7°C)



参考資料:(株)流通システム研究センター「新版 農産物の輸送と貯蔵の実用マニュアル」

省エネアラカルト

冷蔵庫の「使い方」

- 設定温度の「弱」は、冬の間、冷蔵庫の周辺温度が低い場合に有効です。その場合、扉を開ける回数・時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。なお、「食品の傷み」にご注意ください。
- 冷蔵庫に省エネモードが付いている場合、製品毎に有効な「設定」をご確認ください。

「選び方」

家族構成に合わせて容量を選ぶのはもちろんですが、300ℓクラスよりも400ℓクラス省エネタイプの冷蔵庫の方が、消費電力を抑えられる場合があります。

電子レンジ

●下ごしらえ、レンジとガスの差。

根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

●電子レンジ

年間で電気 **22.01kWh**

約**792円**

●ガスコンロ

年間でガス **9.48m³**

約**1,716円**

【年間差額】 約**924円**の節約

★100gの食材を、1ℓの水(27°C程度)に入れ沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合(食材の量等により異なります)。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

省エネアラカルト

電子レンジの「使い方」

- 液体の食品をあたためるときは、丸い容器に入れ、途中でかき混ぜましょう。熱ムラを抑え、速く加熱できます。

「選び方」

●オープン機能の有無、加熱方式、庫内容積が同じならば、省エネ基準達成率(42頁参照)が高い製品ほど省エネ性に優れ、年間電気料金も安くなります。オープン機能がある場合は、オープンの消費電力量にも注目しましょう。

◎電子レンジの活用で かしこく時短クッキング

下ごしらえに電子レンジを併用すると、調理時間を短縮できるので節約・節電に! 効率もアップし、栄養も保持できます。

人参・大根・かぼちゃ等の根菜は小さく切り、下ゆでの代わりに電子レンジへ。加熱時間は、材料の大きさと量に合わせて調節しましょう。



里芋は下ごしらえだけではなく、濡れたまらップをかけ加熱することで皮がむけやすくなり、ぬめりに含まれる薬効成分の損失も抑えられます。



唐揚げなどの揚げ物調理をするときは、衣を付ける前に2~3分加熱すると火の通りが早くなり、美味しさもアップします。



キッチンで省エネ



手間と時間もいっしょに節約

食器洗い乾燥機

●手洗いよりも省エネです。

●食器洗い乾燥機

●手洗い

年間で
電気 525.20kWh
水道 10.80m³

年間で
ガス 81.62m³
水道 47.45m³

約 **22,299円**

約 **28,718円**

【年間差額】 約 **6,419円**の節約

★給湯機(40℃)、使用水量65ℓ/回(冷房期間は、給湯機を使用しない)の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合と比較。

※手洗い、食器洗い乾燥機ともに2回/日

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

キッチン

食器洗い乾燥機・電気ポット

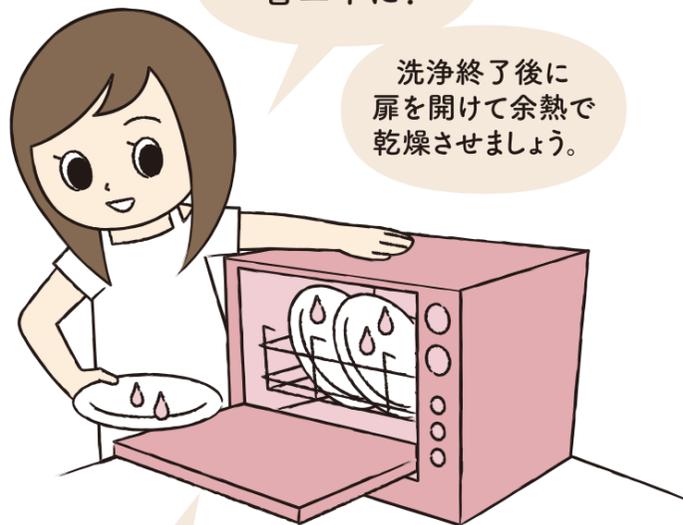


低めの保温で
省エネ度アップ!

マイコン型
電気ポットの年間消費
電力は400kWh/年を超える
ものもあるので、省エネ
タイプに注目。

余熱乾燥で、
省エネに!

洗浄終了後に
扉を開けて余熱で
乾燥させましょう。



軽くすすぐと
洗浄時間も
スピーディに!

つけっぱなしは要注意!

電気ポット

●使わないときはプラグを抜く。

年間で電気
107.54kWhの省エネ 約 **3,912円**の節約

★ポットに満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

◎上手なお湯の沸かし方

使い方

電気ケトルでお湯を沸かして、魔法瓶で保温する方が省エネです。

選び方

電気ポットは常時お湯を使う方(お茶をよく飲む方等)向き。電気ケトルは、ある一定の時間、短時間のみお湯を使う方向き。用途に合わせて使った方が省エネになります。

省エネ コラム

かしこく買い物&上手にお料理



◎必要なものだけ。

生ごみの1/4は食べ残しや保存していたものです。食材を作るにもごみを焼却するにもエネルギーが使われます。計画を立て、使い切れない量を買わないよう心がけましょう。冷蔵庫の在庫メモを作ってみては?

◎残りものも使い切る努力を。

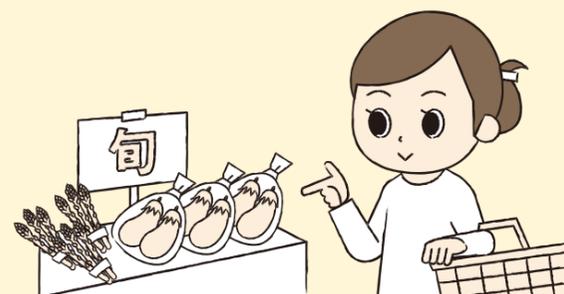
食品廃棄はエネルギーの大きなムダ。適量作って食べ残しを少なくしましょう。前日のカレーでコロッケを作るなど、他のメニューに変身させるのもいいですね。

◎ばら売り、量り売りでごみ減量。

包装材やレジ袋を作るのにもエネルギーが使われています。ばら売りや量り売りを積極的に利用しましょう。マイバッグも活用したいですね。

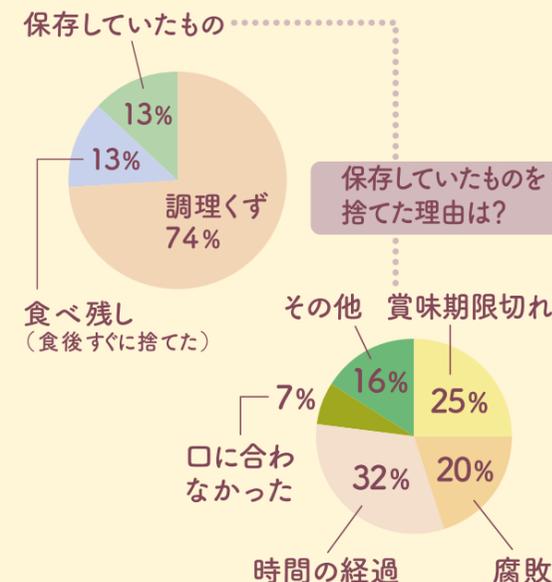
◎旬のもの、近くのものを。

旬の食材を、産地が近いところから購入することで、輸送に必要なエネルギーが少なくて済みます。



どんな生ごみ捨てました?

省エネルギーセンターアンケートより



こんなにあります!
生産するために
使われる
エネルギー

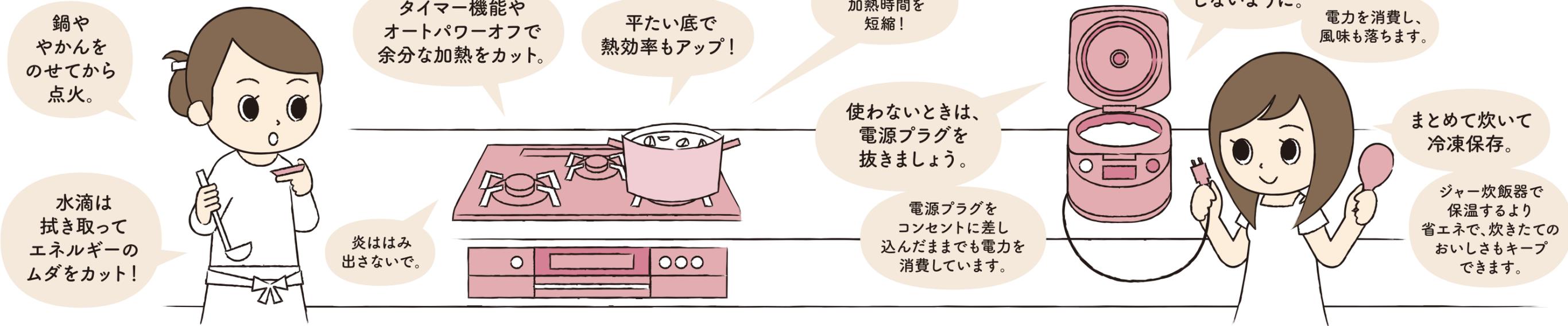
ペットボトル
1本あたり
1,845kJ
のエネルギー使用

ビニール袋
1枚(4g)あたり
352kJ
のエネルギー使用

発泡トレー
1枚(6g)あたり
607kJ
のエネルギー使用

プラスチック容器
1個(10g)あたり
646kJ
のエネルギー使用

レジ袋
1枚(8.29g)あたり
664kJ
のエネルギー使用



鍋ややかんをのせてから点火。

水滴は拭き取ってエネルギーのムダをカット!

タイマー機能やオートパワーオフで余分な加熱をカット。

平たい底で熱効率もアップ!

具材は小さめで加熱時間を短縮!

使わないときは、電源プラグを抜きましょう。

電源プラグをコンセントに差し込んだままでも電力を消費しています。

長く保温しないように。

電力を消費し、風味も落ちます。

まとめて炊いて冷凍保存。

ジャー炊飯器で保温するより省エネで、炊きたてのおいしさもキープできます。

ガスコンロ

● 炎の大きさを調節しましょう。

年間でガス 2.38m³の省エネ 約**431円**の節約

★水1ℓ(20℃程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合(1日3回)。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

◎ ガスコンロの種類

炎の広がりを抑え、鍋底との距離を近づけた高効率バーナーが普及しています。



省エネアラカルト

ガスコンロの「使い方」

- 温度調節や、タイマーなどの機能が付いたものは有効に使いましょう。
- 鍋底から炎がはみ出さないように調整しましょう。
- ふく射の妨げにならないよう受け皿をきれいにしておくと効果的です。

ガスコンロの「選び方」

- 魚焼グリルは水無し両面焼きタイプが効果的です。

◎ 高効率でクリーンなIHクッキングヒーター

部屋の空気を汚しにくいので、換気は必要最小限にできます。

部屋の空気を汚しにくいので、換気は必要最小限にできます。

IHクッキングヒーターは燃焼ガスが発生しないので、キッチンの換気量を少なくすることが可能です。部屋の換気による冷暖房エネルギーの損失を抑えることで、省エネにもつながります。

省エネアラカルト

IHクッキングヒーターの「使い方」

- タイマー機能で余分な加熱をカット。自動で通電ストップするので、余分な加熱を抑えることができ、省エネにつながります。
- 鍋を新しく購入する場合は、IHに適したものを使う。

◎ 上手な省エネ調理法

- フタをして調理する** 鍋から逃げるエネルギーのロスを抑えることができます。
- 圧力鍋で短時間に調理** 高い温度で短時間に調理することができます。
- 食材を小さめに切り、短時間で調理** 熱が早く通るので、時間を短縮できます。
- 保温を上手に使う** 鍋の余熱を上手に活用しましょう。

ジャー炊飯器

● 使わないときは、プラグを抜く。

年間で電気 45.78kWhの省エネ 約**1,668円**の節約

★1日に7時間保温し、プラグをコンセントに差し込んだままの場合と保温せずにコンセントから抜いた場合の比較。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

省エネアラカルト

ジャー炊飯器の「使い方」

- 保温時間を短くすることが、一番の省エネです。食べる時間に合わせて炊きあがるように、タイマー予約を使いましょう。
- ご飯を炊飯器で保温するには、4時間までが目安です。保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が少なくなります。約7〜8時間以上保温するなら、2回に分けて炊いた方がお得になります(製品によって、炊飯時消費電力量や保温時消費電力量が異なりますので、保温の目安時間も異なります)。

ジャー炊飯器の「選び方」

- 1回の炊飯容量をもとに、家庭に合った機種を選ぶことが大切です。

◎ どちらを選ぶ? ホットプレート or グリル鍋

焼肉やお好み焼き、焼きそばなどの焼き物調理に適しています。フタ付きのものは蒸焼き調理も可能です。最近の製品は長方形や楕円型が多く、昔の丸型に比べて表面積が広がっています。

ホットプレート 焼肉やお好み焼き、焼きそばなどの焼き物調理に適しています。フタ付きのものは蒸焼き調理も可能です。最近の製品は長方形や楕円型が多く、昔の丸型に比べて表面積が広がっています。

温度上昇が早く、細かい温度設定が可能で、省エネにもなる「IHタイプ」のホットプレート。卓上IH調理器としても使用できるなどメリットも多いので、近年人気を集めています。

グリル鍋 鍋状で深さがあり、おでんや鍋料理に向いています。グリル鍋の多くは焼き物調理にも対応していますが、ホットプレートに比べてサイズが小さいため、こちらは少人数(2人前後)の家庭に向いています。

ホットプレート・グリル鍋の省エネ方法

ホットプレートやグリル鍋は、消費電力が800W〜1,300Wと、ドライヤーや電子レンジ並の高出力です。はじめから調理するより、ガスで先にある程度調理してから(直火対応型のもの)セットすると、節電につながります。

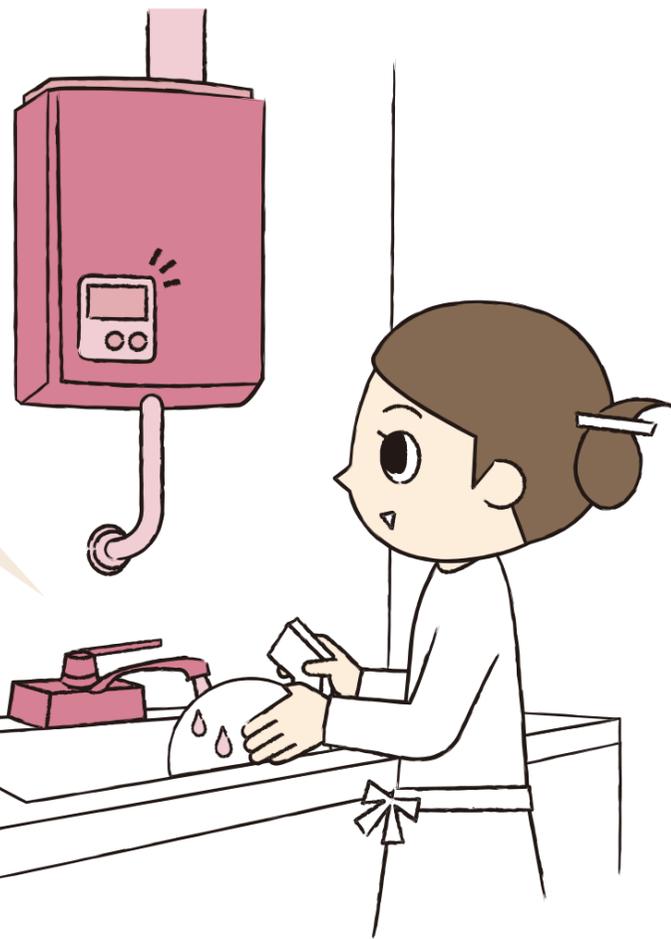
キッチンで省エネ



設定温度は目的に合わせて

洗いものはため洗いが効果的。

あらかじめ汚れを拭き取っておくと、使うお湯の量が少なくなります。



キッチン

給湯器

石油給湯器

● 洗いもの時は低温に設定。

年間で灯油 **8.36ℓ**の省エネ 約**1,026円**の節約

★65ℓの水(20℃)を使い、湯沸し器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗いした場合(冷房期間を除く)。

◎湯沸かしは給湯器のお湯で。

お湯を沸かすときは、水からではなく、給湯器のお湯を沸かすようにしましょう。

◎1ℓのお湯を20℃から100℃に沸かした場合

ガス給湯機 (熱効率84%)

0.40MJ

ガスコンロ (熱効率45%)

0.75MJ

約47%
省エネ

ガス給湯器

● 洗いもの時は低温に設定。

年間でガス **8.74m³**の省エネ 約**1,582円**の節約

★65ℓの水(20℃)を使い、湯沸し器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗いした場合(冷房期間を除く253日)。

電気温水器

● 洗いもの時は低温に設定。

年間で電気 **93.28kWh**の省エネ 約**2,208円**の節約

★65ℓの水(20℃)を使い、湯沸し器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗いした場合(冷房期間を除く)。(エネとくスマートプラン: 夜間・日祝時間の料金単価23.79円/kWhで試算)

省エネ
コラム

給湯器や暖房器は、
高効率な省エネ型の製品を。



石油 エコフィール

灯油を使い、これまで捨てていた排熱を再利用する省エネボイラー。従来型に比べ年間100ℓ以上の灯油節約が可能になりました。

給湯

暖房



ガス エコジョーズ

ガスを使い、これまで捨てていた排熱を再利用する省エネボイラー。従来型に比べ年間約12%のCO₂排出量を削減できます。

給湯

暖房



■エコフィール・エコジョーズのしくみ



ガス エネファーム

ガスを使い、家庭用燃料電池で発電、その排熱を給湯、暖房に再利用。家全体のエネルギーをまかなう環境にやさしいシステムです。

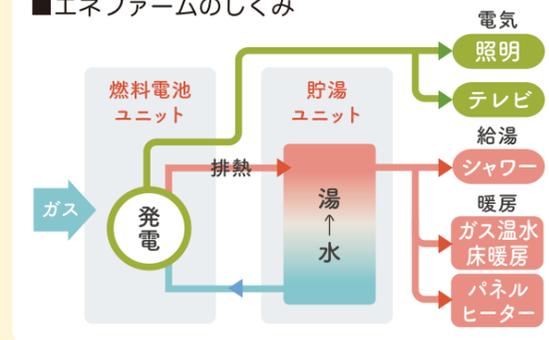
発電

給湯

暖房



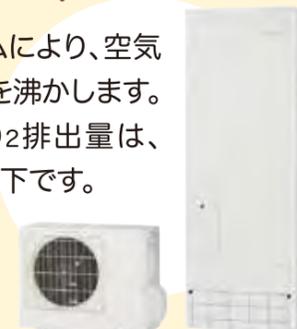
■エネファームのしくみ



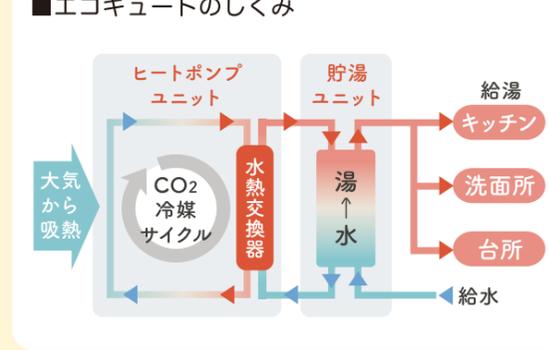
電気 エコキュート

ヒートポンプシステムにより、空気の熱も利用してお湯を沸かします。電気の使用量とCO₂排出量は、電気温水器の半分以下です。

給湯



■エコキュートのしくみ



バス・トイレで省エネ

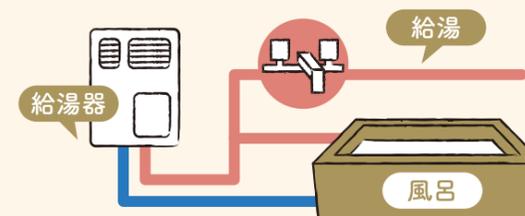
入浴は間隔を置かず、シャワーは必要なときだけ

にするのニャ〜!



◎給湯の省エネは、少しの工夫でできることがたくさんあります。

給湯付き風呂釜の場合、浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネに! 一般的に風呂は、水から沸かしたり追い焚きや沸かし直しをするよりは、給湯の方が効率よく使うことができます。



石油給湯器

●入浴はみんなでつぎつぎに。

年間で灯油 43.07ℓの省エネ 約**5,288円**の節約

★2時間放置により4.5℃低下した湯(200ℓ)を追い焚きする場合(1回/日)。

●シャワーは流しっぱなしに要注意。

年間で灯油 18.66ℓの省エネ 約**2,291円**の節約

年間で水道4.38m³の節水 約**1,286円**の節約

合計 約**3,577円**の節約

★42℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合。

ガス給湯器

●入浴はみんなでつぎつぎに。

年間でガス 38.20m³の省エネ 約**6,918円**の節約

★2時間放置により4.5℃低下した湯(200ℓ)を追い焚きする場合(1回/日)。

●シャワーは流しっぱなしに要注意。

年間でガス 12.78m³の省エネ 約**2,314円**の節約

年間で水道4.38m³の節水 約**1,286円**の節約

合計 約**3,600円**の節約

★45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合。

電気温水器

●入浴はみんなでつぎつぎに。

年間で電気 465.83kWhの省エネ 約**11,076円**の節約

★差し湯機能を使用した場合。
(エネとくスマートプラン: 夜間・日祝時間の料金単価23.79円/kWhで試算)

●シャワーは流しっぱなしに要注意。

年間で電気 201.86kWhの省エネ 約**4,800円**の節約

年間で水道4.38m³の節水 約**1,286円**の節約

合計 約**6,086円**の節約

★42℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合。
(エネとくスマートプラン: 夜間・日祝時間の料金単価23.79円/kWhで試算)

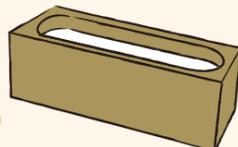
◎シャワーは必要なときだけ!

シャワーを16分(12ℓ/分)使う量は、浴槽1杯(200ℓ)分のお湯の量とほぼ同じです。



12ℓ×16分間=192ℓ

浴槽およそ200ℓ



◎お風呂上がりのドライヤー

1,000W級の大容量のドライヤーは短時間に多くのエネルギーを使います。タオルでよく拭いてから使いましょう。

使用しないリモコンや、操作パネルのスイッチを入れたままだと、電力を消費してしまいます。こまめなオフを心がけましょう。



給湯器は、家族の人数やライフスタイルに合った能力・機能のものを選びましょう。省エネ基準達成率が大きいほど、省エネ性能に優れています。



バス・トイレで省エネ

洗濯は、まとめて。

冬のトイレは忘れずフタ閉め

ニャ〜!



節電・節水モードを使いましょう。

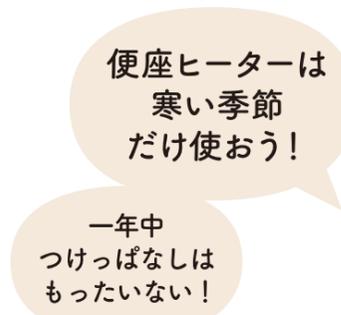
風呂の残り湯を再利用。

すぎは注水すぎよためすぎで。



部屋を片付けてから電源オン!

パワーをこまめに切り替えて。



便座ヒーターは寒い季節だけ使おう!

一年中つけっぱなしはもったいない!

ライフスタイルに合った製品を選びましょう。



冬は使用後のフタ閉めで節電&節約!

洗濯機

●まとめ洗いがおすすめ。

年間で電気 5.88kWhの省エネ 約**204円**の節約

年間で水道 16.75m³の節水 約**4,919円**の節約

合計 約**5,123円**の節約

★定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて毎日洗う場合と、8割を入れて2日に1回洗う場合との比較。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

省エネアラカルト

洗濯機の「使い方」

- 買い換えの際は、ライフスタイルに合った容量のものを選びましょう。
- 乾燥機はフルで使わず、時間を少なくして自然乾燥と併用しましょう。
- 洗剤は適量を。たくさん入れても洗浄力が増すわけではありません。洗剤が不必要に多いと、すぎの水が余分に必要になります。
- ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用。使用水量を節約しましょう。

掃除機

●部屋を片付けてからかける。

年間で電気 5.45kWhの省エネ 約**192円**の節約

★利用する時間を、1日1分間短縮した場合。

●パック式は適宜取り替えを。

年間で電気 1.55kWhの省エネ 約**48円**の節約

★パックいっぱいにごみが詰まった状態と、未使用のパックの比較。

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

◎ほうきは手軽&省エネ。

ゴミやホコリが気になっても、掃除機を押し入から出すのが面倒で…という方は多いのでは。昔ながらのほうきは、サッと使えて手軽なうえに、使うエネルギーもゼロです。最近は、デザイン性の良いほうきとちりどりのセットもあります。



温水洗浄便座

●使わないときはフタを閉める。

年間で電気 34.90kWhの省エネ 約**1,260円**の節約

★フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較(貯湯式)。

●便座暖房は低温に設定。

年間で電気 26.40kWhの省エネ 約**960円**の節約

★便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)。
★冷房期間は便座暖房をOFFにしています。

●洗浄水の温度も低く。

年間で電気 13.80kWhの省エネ 約**492円**の節約

★洗浄水の温度設定を年間一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)。
※暖房期間:周囲温度11℃、中間期:18℃、冷房期間:26℃

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

省エネアラカルト

温水洗浄便座の「使い方」

- 省エネ機能(おまかせ節電機能、タイマー節電機能)など、機能を再チェックしましょう。
- フタカバー・シートカバーを装着し、設定温度を低めに。

省エネチェック

フタを閉じるだけでも約13%節電。断熱材入りのフタだと約30%節電できるものもあります。

◎特徴を知って製品選びを。

温水洗浄便座は2種類あります。電気代や家族の人数、トイレの電源などを考えて選びましょう。

貯湯式

タンクに貯めた水をヒーターで温める方式で、多量の温水で洗浄が可能ですが、温水を保温するための電力が必要です。

◎貯湯式の年間消費電力量の平均 **229kWh/年**

瞬間式

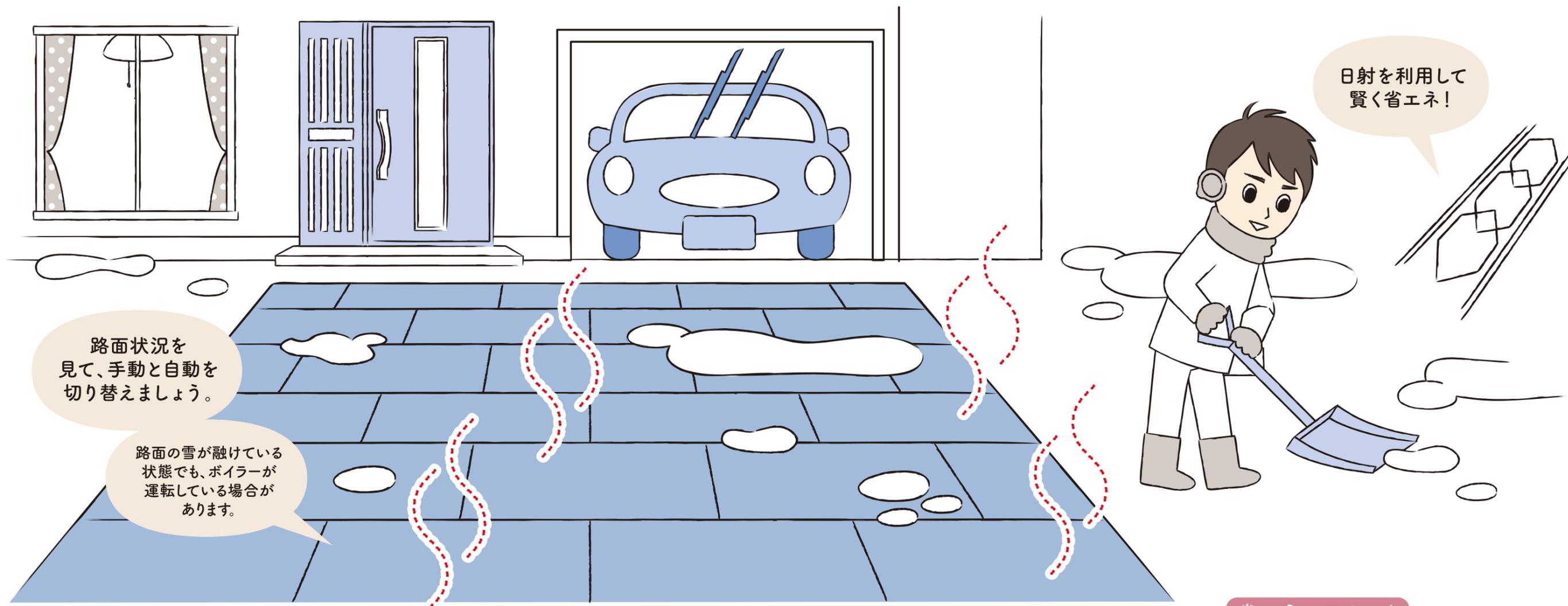
タンクを持たず、使用に応じて水を温める方式。保温が必要ないので年間消費電力量は貯湯式より小さくなりますが、洗浄時の加熱による消費電力が大きくなるため、配線や、契約アンペア数の確認が必要です。

◎瞬間式の年間消費電力量の平均 **119kWh/年**

※消費電力量は、節電機能を使用しない場合の目安です。出典:省エネ性能カタログ2021年版(資源エネルギー庁)

バス・トイレ 洗濯機・掃除機・温水洗浄便座

にするのニャ〜!



路面状況を見て、手動と自動を切り替えましょう。

路面の雪が融けている状態でも、ボイラーが運転している場合があります。

日射を利用して賢く省エネ!

石油ロードヒーティング

- 自動運転から手動運転に。

年間で灯油 311.99ℓの省エネ 約**38,312円**の節約

- 予熱運転を遅延運転に。

年間で灯油 336.41ℓの省エネ 約**41,311円**の節約

★融雪面積: 40㎡

ガスロードヒーティング

- 自動運転から手動運転に。

年間でガス 275.12m³の省エネ 約**32,706円**の節約

- 予熱運転を遅延運転に。

年間でガス 296.65m³の省エネ 約**35,265円**の節約

★融雪面積: 40㎡
(融雪用季節契約料金A: 料金単価118.88円/㎡で試算)

電気ロードヒーティング

- 自動運転から手動運転に。

年間で電気 2751.17kWhの省エネ 約**65,448円**の節約

- 予熱運転を遅延運転に。

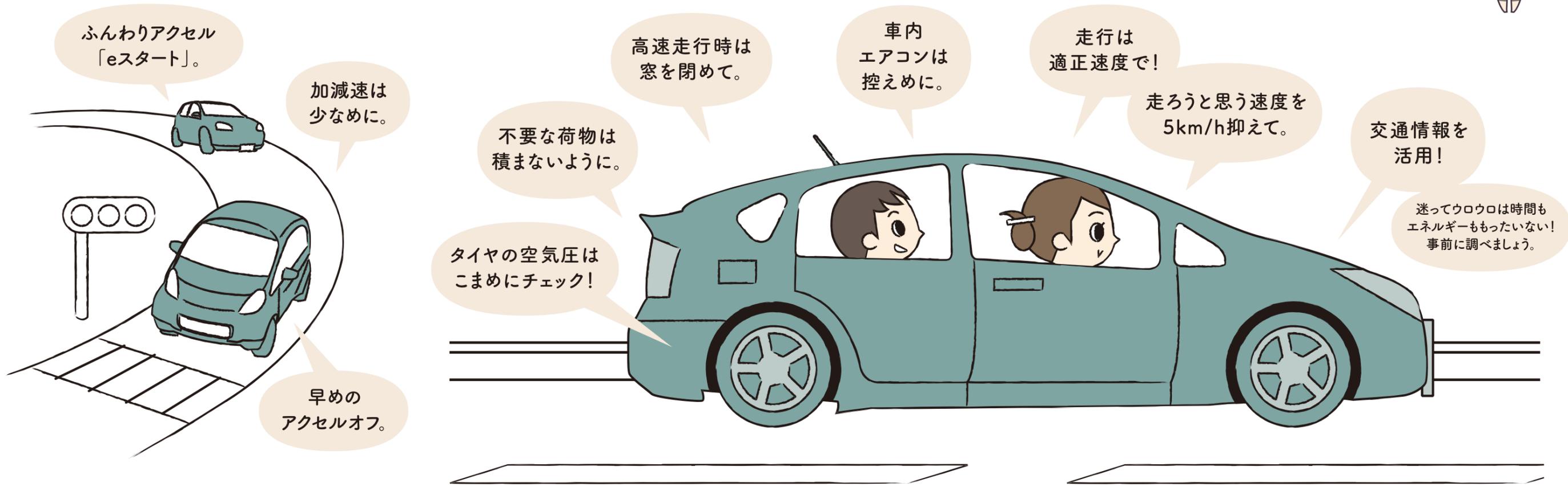
年間で電気 2966.51kWhの省エネ 約**70,572円**の節約

★融雪面積: 40㎡
(エネとくスマートプラン: 夜間・日祝時間の料金単価23.79円/kWhで試算)

省エネアラカルト

ロードヒーティングの「使い方」

- 降雪、外気温、路面水分の各センサーによって自動で運転が調整されていますが、状況に合わせて目視でスイッチを入・切すると、さらに省エネ効果が高くなります。
- 自動運転には、予熱運転や遅延運転などいくつか種類があります。運転方法によって融雪効果、省エネ効果、節約効果が変わってくるので、状況に合わせた運転を心がけましょう。
- 日差しの熱量は大きなものです。ロードヒーティングで全部の雪を融かすのではなく、日当たりの良いところは日射を利用するようにしましょう。



自動車

● ふんわりアクセル「eスタート」。

年間でガソリン
83.57ℓの省エネ 約**14,892円**の節約

★発進時、5秒間で20km/h程度の加速を意識した場合。

● 加減速は少なめに。

年間でガソリン
29.29ℓの省エネ 約**5,219円**の節約

※エネルギー消費量は省エネルギーセンターの実測値を使用。

※各省エネ行動ごとの削減割合は、「ふんわりアクセル」、「加減速は少なめに」、「早めのアクセルオフ」については、スマートドライブコンテストの操作別燃料消費削減割合による。

※「アイドリングストップ」については、30kmごとに4分間の割合で行うものとし、アイドリング時の消費燃料は「エコドライブ10のすすめ」の「アイドリングストップ」による。

※年間削減量および年間走行距離、平均燃費は2,000cc普通乗用車/年間10,000km走行とし、平均燃費11.6km/ℓで計算。

● 早めのアクセルオフ。

年間でガソリン
18.09ℓの省エネ 約**3,223円**の節約

● アイドリングストップ。

年間でガソリン
17.33ℓの省エネ 約**3,088円**の節約

◎マナーを守れば省エネ運転!

運転マナーは、すべて省エネ行動に通じます。マナーを守るドライバーは、省エネの達人ともいえます。

- 急発進・急加速は事故のもとであり、エンジンにも負担をかけます。
- 空ぶかしは歩行者への迷惑であると同時に、燃料のムダ遣い、大気汚染のもとです。
- 迷惑駐車は渋滞の原因になり、環境破壊の引き金にも。

●燃費が良い自動車を利用しましょう

国土交通省及び経済産業省は、自動車の燃費性能に対する一般消費者の関心と理解を深め、一般消費者の選択を通じ燃費性能の高い自動車の普及を促進するため、自動車メーカー等の協力を得て、自動車の燃費性能に係る表示(ステッカー貼付等)を実施しております。

省エネ法で定める燃費基準値以上の燃費の良い自動車については、以下のステッカーを自動車の見やすい位置に貼付又はカタログ等に表示するものとしています。

■ 令和12年度燃費基準達成車



その他の 省エネアラカルト

ほかにも
いろいろある
ニャ〜!



ルーター・無線LAN

使い方 節電機能を設定しましょう(無線LAN製品を使用していない時間帯をあらかじめ設定し、自動でランプや電源のON、OFF、転送速度などを切り替えて節電する機能)。

DVDレコーダ(ブルーレイディスク/ハイビジョン)

使い方 ●電力消費量はテレビよりレコーダの方が低いので、電力ピークの時間帯はなるべくテレビの使用を避けてレコーダで録画しておけば、ピーク時の電力消費量を抑えることができます。 ●起動時間が長くなりますが、高速起動モードをオフにしましょう。待機時の消費電力を減らせます。

加湿器

使い方 冬場は適切な加湿によって体感温度が上がるので、暖房機器と併用すると効果的です。ただし、結露には気をつけましょう。

選び方 スチームレス式、超音波式、ハイブリッド式のような消費電力量の少ないタイプがおすすめです。

空気清浄機

使い方 風の循環の良い場所に設置し、フィルターを定期的に清掃しましょう。

電気ストーブ

使い方 ●比較的狭い空間で短時間使用するのに向いています。 ●遠赤外線タイプは体感温度が高いため、節電にもつながります。

パネルヒーター

使い方 サーモバルブをチェック、調整しましょう。

選び方 窓の下に設置し、窓幅に合わせるのが効率的です。

床暖房

使い方 床暖房は、体感温度が上がることから、暖房の設定温度を2~3℃低めにすることが可能です。

電気カーペット

使い方 ●切り忘れ防止機能、室温センサー、ひかえめ運転機能等の節電機能を活用しましょう。 ●フローリングの床などには、断熱マットなどを敷いて、その上に電気カーペットを敷きましょう。 ●通電時には座布団は使わず直接座り、ひざ掛けを使用しましょう。

電気毛布

使い方 タイマー付で多段階温度調整ができるタイプを選びましょう。

ホットプレート・グリル鍋

使い方 グリル鍋だけではじめから調理するより、先にガスである程度調理してから(直火対応のもの)グリル鍋をセットすると節電につながります。

選び方 温度調整が細かくできるものを選びましょう。

掃除機

使い方 ●部屋を片付けてから掃除機をかけましょう。 ●強・中・弱運転モードを使い分けましょう。フローリングでは、どの運転モードでもごみが取れる量は、ほとんど変わりありません。 ●アイドリング&ストップ機能(ヘッドを止めるとパワーを自動で抑制、さらに停止する)を使用しましょう。

選び方 センサーが床質を感知し、パワーやブラシ回転数を自動でコントロールするものを選びましょう。

融雪槽

使い方 能力を超える雪を入れず、融雪力限界の一手前くらいが燃費が良く、効率的です。

水道凍結防止機器

使い方 ●水道管の凍結防止帯にはサーモスタットが付いています。取り付け時には、サーモスタットが外気に直接触れないように管に密着させ保温テープで巻き付けましょう。外気温によっては必要以上に温めてしまうことがあります。 ●さらに、節電器、タイマーを併用して設定温度を管理するとより効果的です。



家計の節約

まとめて実践しましょう!

節約アクション		1台の年間節約金額	掲載ページ
照明器具	白熱電球(54W)をLED電球(9W)に交換	約 3,276円	p3
	白熱電球(54W)1灯の点灯時間を1日1時間短縮	約 708円	
	蛍光灯(12W)1灯の点灯時間を1日1時間短縮	約 156円	
液晶テレビ	1日1時間見る時間を短くする(50V型)	約 1,044円	p4
	画面の輝度を1割下げる(50V型)	約 672円	
パソコン	デスクトップ型を1日1時間利用時間を短くする	約 1,140円	p4
	ノート型を1日1時間利用時間を短くする	約 192円	
FF式石油ストーブ	暖房の設定温度を22°Cから20°Cに(19時間使用)	約 4,359円	p7
	1日1時間運転を短縮(設定温度22°C)	約 1,203円	
FF式ガスストーブ	暖房の設定温度を22°Cから20°Cに(19時間使用)	約 4,885円	p7
	1日1時間運転を短縮(設定温度22°C)	約 1,354円	
蓄熱式電気暖房器	暖房の設定温度を22°Cから20°Cに(19時間使用)	約 7,440円	p8
石油セントラル暖房	家全体の設定温度を2°C下げて20°Cに(19時間使用)	約 25,603円	p9
ガスセントラル暖房	家全体の設定温度を2°C下げて20°Cに(19時間使用)	約 20,422円	
電気セントラル暖房	家全体の設定温度を2°C下げて20°Cに(19時間使用)	約 53,229円	p10
エアコン(暖房時)	暖房の設定温度を21°Cから20°Cに(9時間使用)	約 1,932円	
	1日1時間運転を短縮(設定温度20°C)	約 1,476円	
エアコン(冷房時)	冷房の設定温度を27°Cから28°Cに(9時間使用)	約 1,092円	p10
	1日1時間運転を短縮(設定温度28°C)	約 684円	
	フィルターを月に1~2回清掃	約 1,164円	
冷蔵庫	ものを一杯に詰め込んだ状態から半分に減らす	約 1,596円	p11
	ムダな開閉をやめる(50回/日→25回/日)	約 372円	
	設定温度を「強」から「中」に下げる	約 2,244円	
電子レンジ	根菜の下ごしらえに電子レンジを利用	約 924円	p12
食器洗い乾燥機	手洗い(給湯器)と比較	約 6,419円	p13
電気ポット	長時間使わないときはプラグを抜く	約 3,912円	
ガスコンロ	水1ℓ(20°C程度)沸騰させるとき、「強火」から「中火」に	約 431円	p15

節約アクション		1台の年間節約金額	掲載ページ
ジャー炊飯器	使わないときはプラグを抜く	約 1,668円	p16
石油給湯器(小型)	湯沸し器の設定温度を40°Cから38°Cに	約 1,026円	p17
ガス給湯器(小型)	湯沸し器の設定温度を40°Cから38°Cに	約 1,582円	
電気温水器(小型)	湯沸し器の設定温度を40°Cから38°Cに	約 2,208円	p19
石油給湯器	入浴は時間をあけずに入る(追い焚きをしない)	約 5,288円	
	シャワーのお湯(42°C)の流す時間を1分間短縮	約 3,577円	
ガス給湯器	入浴は時間をあけずに入る(追い焚きをしない)	約 6,918円	p20
	シャワーのお湯(45°C)の流す時間を1分間短縮	約 3,600円	
電気温水器	入浴は時間をあけずに入る(加温しない)	約 11,076円	p20
	シャワーのお湯(42°C)の流す時間を1分間短縮	約 6,086円	
洗濯機	洗濯はまとめてする(定格容量の4割→8割)	約 5,123円	p21
掃除機	利用時間を1日1分間短縮する	約 192円	
	パック式は適宜取り替える	約 48円	
温水洗浄便座	使わないときはフタを閉める(貯湯式)	約 1,260円	p22
	便座の設定温度を「中」から「弱」に(貯湯式)	約 960円	
	洗浄水の設定温度を「中」から「弱」に(貯湯式)	約 492円	
石油ロードヒーティング	自動運転から手動運転に	約 38,312円	p23
	予熱運転を遅延運転に	約 41,311円	
ガスロードヒーティング	自動運転から手動運転に	約 32,706円	p24
	予熱運転を遅延運転に	約 35,265円	
電気ロードヒーティング	自動運転から手動運転に	約 65,448円	p24
	予熱運転を遅延運転に	約 70,572円	
自動車	発進時、5秒間で20km/h程度の加速を意識した場合	約 14,892円	p25
	加減速は少なめにする	約 5,219円	
	早めのアクセルオフ	約 3,223円	
	アイドリングストップした場合	約 3,088円	

※節約金額は使用条件や実際にお使いになる機器により変動します。



エネルギーミックスとカーボンニュートラル

日本が抱えるエネルギー制約の克服、そして2050年カーボンニュートラルの実現に向けて、政府では2021年10月に「第6次エネルギー基本計画」を閣議決定しました。

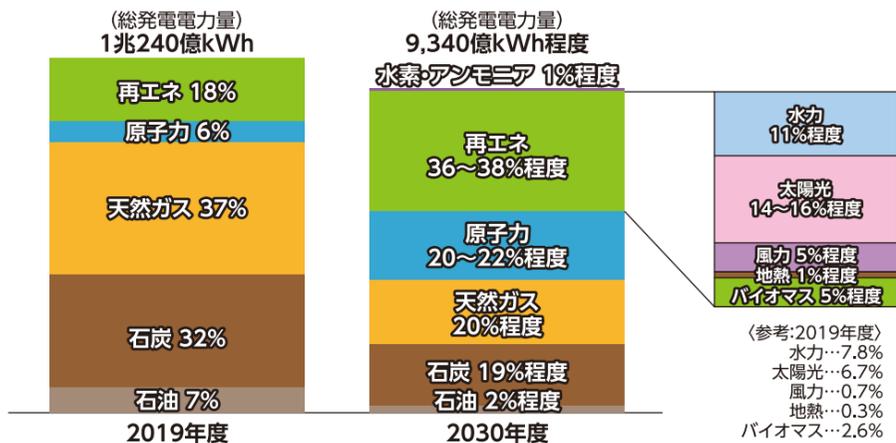
エネルギー制約の克服に向けて

エネルギーミックス策定の基本方針

- 安全性(Safety)を大前提とし、自給率(Energy Security)、経済効率性(Economic Efficiency)、環境適合(Environment)を同時達成するべく、取組を進めています(S+3E)。



エネルギーミックスにおける2030年度の電源構成



【出典】資源エネルギー庁「総合エネルギー統計」の2019年確報値、2030年度におけるエネルギー需給の見通し(関連資料)
 ※四捨五入の関係で、合計が100%にならない場合がある。 ※再エネ等(水力除く地熱、風力、太陽光など)は未活用エネルギーを含む。

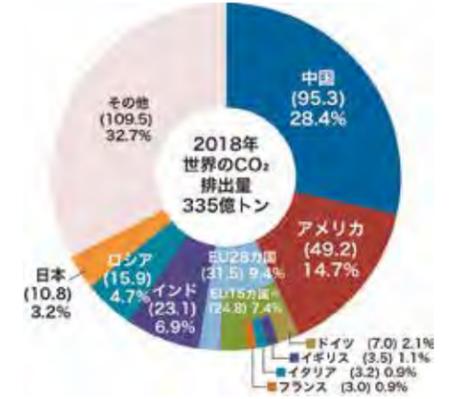


エネルギー地球温暖化対策

カーボンニュートラルと世界のCO₂排出量

- カーボンニュートラルとは、「温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする」ことです。
- 「温室効果ガス」はCO₂だけでなく、メタンなど温室効果を持つ全ての気体を指します。
- 「排出を全体としてゼロにする」とは、排出量から吸収量を差し引いた、合計がゼロになる事です。(ネットゼロ、実質ゼロと同じ)

2018年 世界のCO₂排出量335億トン



【出典】IEA「CO₂ Emissions from Fuel Combustion Highlights 2020」
 ※エネルギー起源CO₂のみ
 ※(排出量)単位:億トンCO₂
 ※EU15カ国は、COP3(京都会議)開催時点での加盟国である。
 ※四捨五入のため、各国の排出量の合計は世界の総排出量と一致しないことがある。

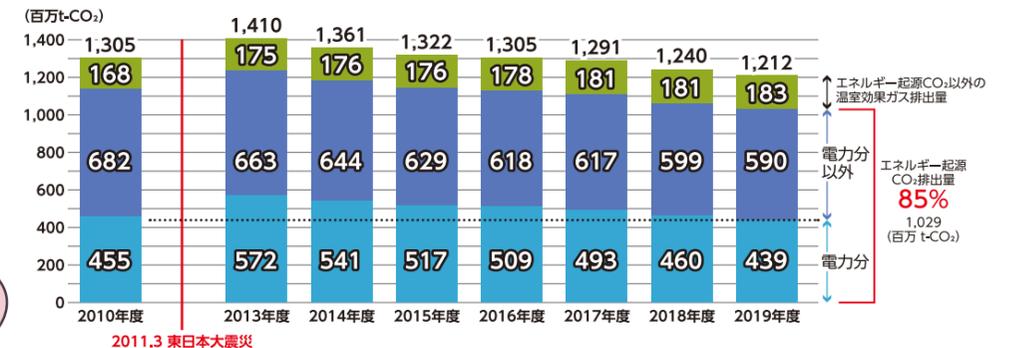
カーボンニュートラルを表明した国・地域

- 日本を含めた144の国・地域が2050年までのカーボンニュートラルを表明しているなど、カーボンニュートラル目標を設定する動きが拡大しています。



日本の温室効果ガス排出量の推移

- 東日本大震災以降、温室効果ガス排出量は増加しましたが、2019年度は12.1億トンまで減少しました。今後も、削減に向けた努力を続ける必要があります。



【出典】総合エネルギー統計、日本の温室効果ガス排出量の算定結果(環境省)を基に作成
 温室効果ガス: CO₂、メタン、一酸化二窒素、ハイドロフルオロカーボン類、パーフルオロカーボン類、六フッ化硫黄の6種類。

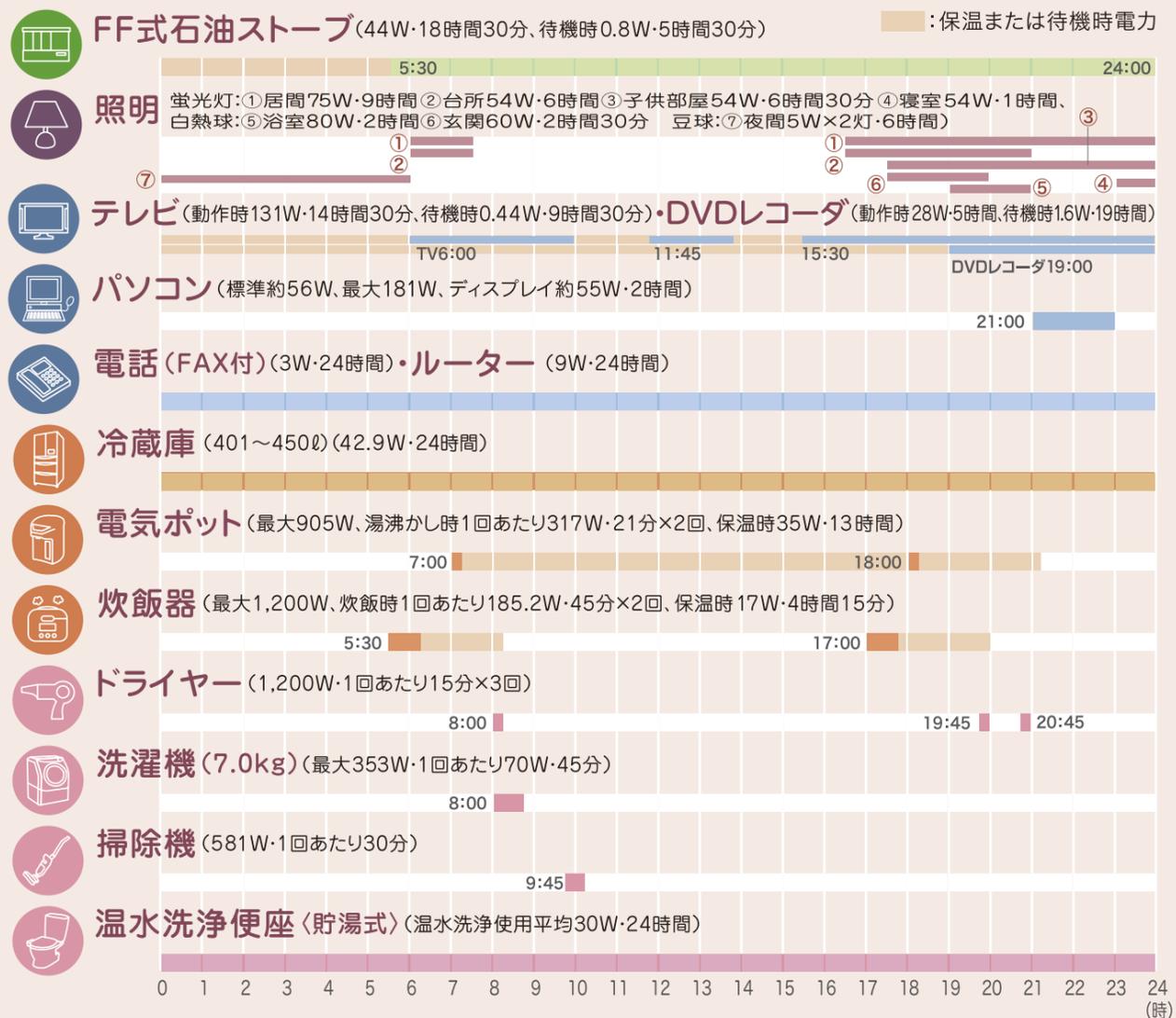


家庭で使われるエネルギーのなかでも、
電気は大きな省エネのポイントとなります。

おうちの省エネ、電気編 **冬** 季

冬の家庭で10年前の家電製品を使っている場合と、
省エネした場合、買い換えた場合で
どれだけ省エネ効果がでるか比べてみましょう。

●冬の家庭で使用している一般的な家電製品と使用時間 (試算対象機器は10年前の家電製品)



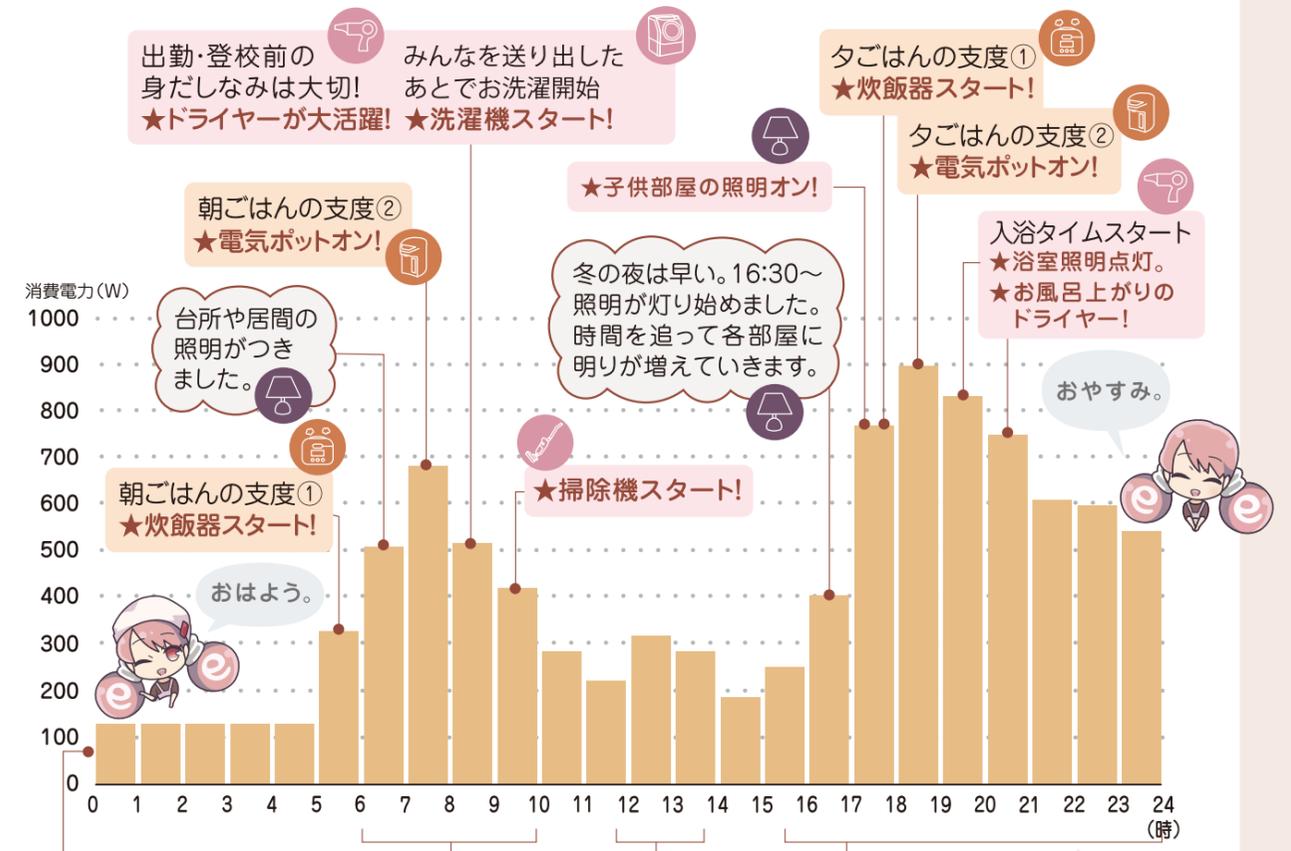
※その他、テレビの地上デジタルチューナー、IHクッキングヒーター、電子レンジ、電気オープン、トースター、ホットプレート、コーヒーメーカー、オーディオ機器、加湿器、電気毛布等の家電製品の使用が想定されますが、ここでは考慮していません。



10年前の家電製品を今も使っている

朝と夜は
いっぱい電気を使うニヤ〜!

●モデル家庭の1日の電気の使われ方 (冬季)



24時間電気を使う機器や待機時電力が1日の電気の40%以上を使っています。

朝のテレビ視聴 6:00~10:00
昼のテレビ視聴 11:45~13:45
夕方~夜のテレビ視聴 15:30~24:00

1日の消費電力量
9.72kWh

1ヶ月の消費電力量
291kWh

1ヶ月の電気料金
約**10,604円**

〈使用機器モデル〉

- テレビ**:省エネ性能カタログ家庭用2009年冬 液晶テレビ ワイド32V型 平均値 動作時 131W、待機時 0.44W
- DVDレコーダ**:省エネ性能カタログ家庭用2009年冬 DVDレコーダ HDD(500GB未満) 平均値 動作時 28W、待機時 1.6W
- パソコン**:TV機能なし 標準約 56W、最大 181W ディスプレイ 23型ワイド液晶FullHD 約55W
- 冷蔵庫**:省エネ性能カタログ家庭用2009年冬の401~450ℓの年間消費電力の平均値 年間消費電力量 376kWh
- 温水洗浄便座**:省エネ性能カタログ家庭用2009年冬 電気便座 温水洗浄便座(貯湯式) 掲載の機種での年間使用電力量平均 節電機能を使用しない場合 消費電力 259kWh (便座暖房を含む)

モデル家庭:サラリーマンの夫、専業主婦、子供2人の4人家族 (30A契約)

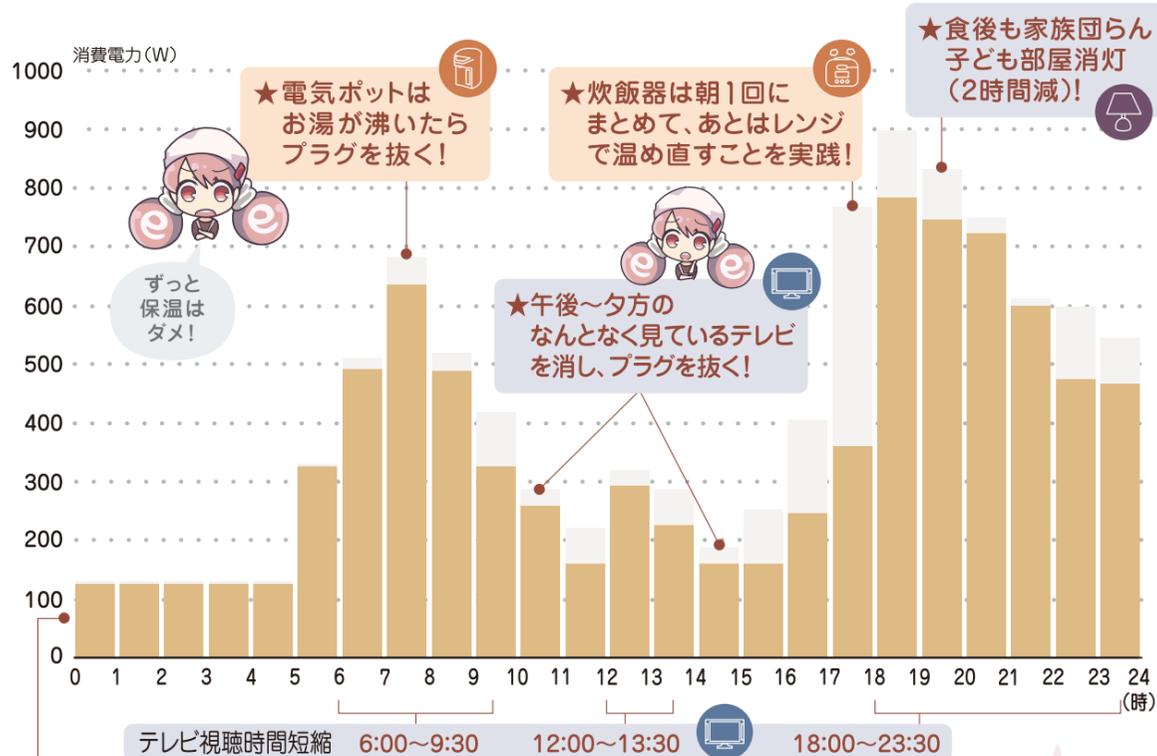
10年前の家電製品で省エネ実践!

上手に使ってるネ!



10年使い続けた家電製品でも、省エネ実践すると、そのまま使っていた時と比べ、電力消費量が**18%**減りました。

●モデル家庭の1日の電気の使われ方(冬季)



テレビ、DVDレコーダの待機時電力をカットし、温水洗浄便座の暖房をオフにすることで、1日の電気の使用量を全体的に下げました。

節電効果ベスト 4

- No.1 温水洗浄便座で実践** 10年前の製品で便座暖房をオンにしている場合、オフにすることでかなり節電できます。
- No.2 テレビで実践** 10年前のブラウン管テレビをご使用している場合、テレビを見ないときは電源プラグを抜くと結構節電できます。
- No.3 電気ポットで実践** お湯を沸かしたらプラグを抜くのが効果的です。保温のための消費電力は意外と大きなものです。
- No.4 炊飯器で実践** 炊飯は一回で済ませ、炊飯器の保温は使用せずに電子レンジで温めなおす。電子レンジの消費電力は増えますが保温のためのエネルギーより少なく済みます。

1日の消費電力量

8.01kWh

1ヶ月の消費電力量・料金

240kWh
8,745円

省エネ前に比べて
約**1,859円**
おトク!

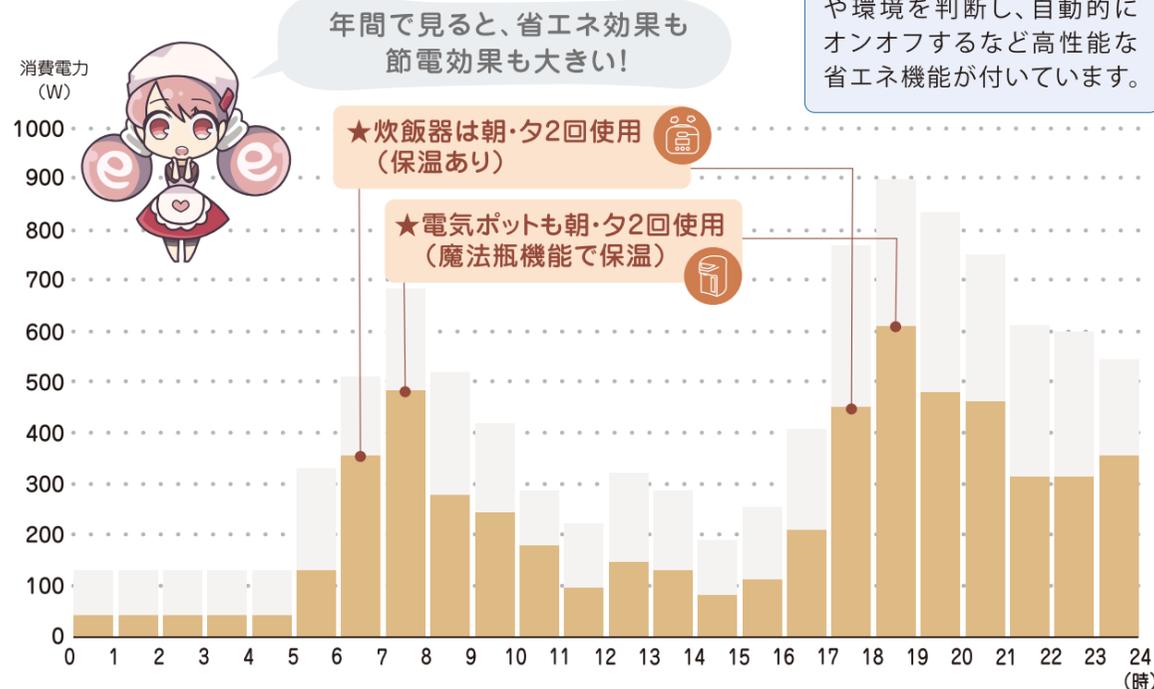
思い切って省エネ家電に買い換え!

スゴイ省エネ!



10年前の家電から、最新の省エネ家電に買い換えた場合、電力消費量が**40%**減りました。

●モデル家庭の1日の電気の使われ方(冬季)



省エネ基準を達成している最新家電は、センサーで温度や環境を判断し、自動的にオンオフするなど高性能な省エネ機能が付いています。

10年前に比べ、消費電力の節電効果は

- ① 温水洗浄便座 ⇒ 消費電力は約46%低減。
- ② 冷蔵庫 ⇒ 消費電力は約30%低減。
- ③ テレビ ⇒ 消費電力は約69%低減。
- ④ 照明 ⇒ 消費電力は約55%低減。

〈買い換え使用機器モデル〉

- FF式石油ストーブ** : 省エネ性能カタログ2019年 木造15畳(コンクリート21畳) 燃焼時(最大)の平均値37W。待機電力はカタログ値。
- 照明** : LEDシーリングライト~6畳タイプ 消費電力平均値 27W 寝室(6畳) 子供部屋(6畳) 台所(6畳) LEDシーリングライト~12畳タイプ 消費電力平均値 43W 居間(12畳) LED電球に交換 玄関 60W→8.0W 浴室 80W→9.2W 豆電球 5W→0.5W
- テレビ** : 省エネ性能カタログ2019年 液晶テレビ32型のうち、省エネ基準達成率が最高を選択 41W 待機電力0.3W
- 冷蔵庫** : 省エネ性能カタログ家庭用2019年冬の401~450ℓのうち、省エネ達成率が最高のもを選択 年間消費電力量 263kWh
- 炊飯器** : 省エネ性能カタログ2019年 ジャー炊飯器IH式5.5合以上8合未満のうち省エネ基準達成率が最高のも120%を選択 炊飯148Wh/回 44分 保温 12.6Wh
- 電気ポット** : 省エネタイプ 2.2ℓ 最大1300W 湯沸かし時間13分 1回あたり1300×(13/60)W
- 洗濯機** : 洗濯のみ。7kg 消費電力量 45Wh 目安32分
- 温水洗浄便座** : 省エネ性能カタログ家庭用2019年 電気便座 温水洗浄便座(貯湯式) 節電機能使用 最小値

1日の消費電力量

5.79kWh

1ヶ月の消費電力量・料金

174kWh
6,340円

10年前の家電と比べて
約**4,264円**
おトク!



家庭で使われるエネルギーのなかでも、
電気は大きな省エネのポイントとなります。

うちの省エネ、電気編 夏季



夏の家庭で10年前の家電製品を使っている場合と、
省エネした場合、買い換えた場合で

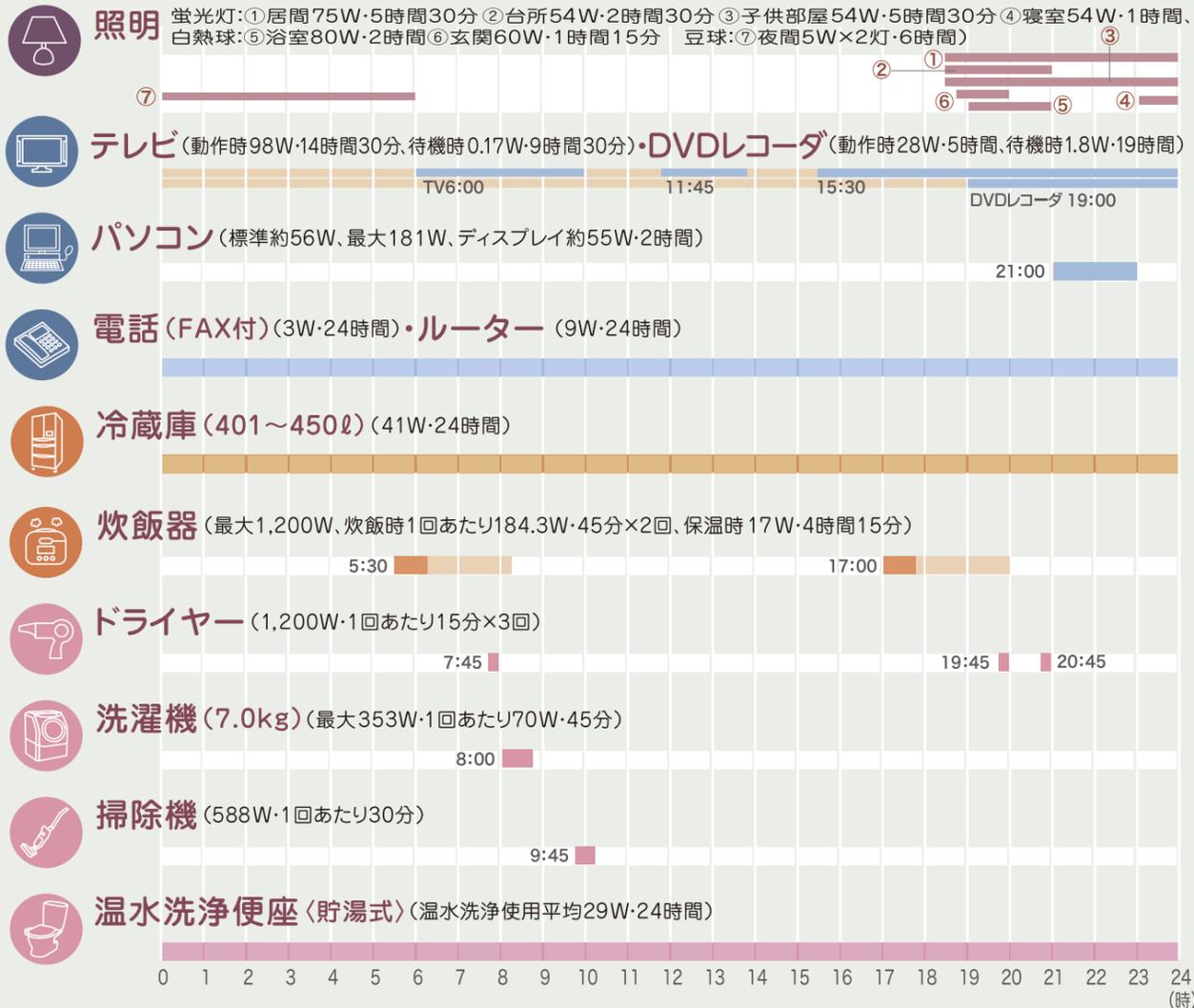


どれだけ省エネ効果がでるか比べてみましょう。



●夏の家庭で使用している一般的な家電製品と使用時間 (試算対象機器は10年前の家電製品)

■:保温または待機時電力



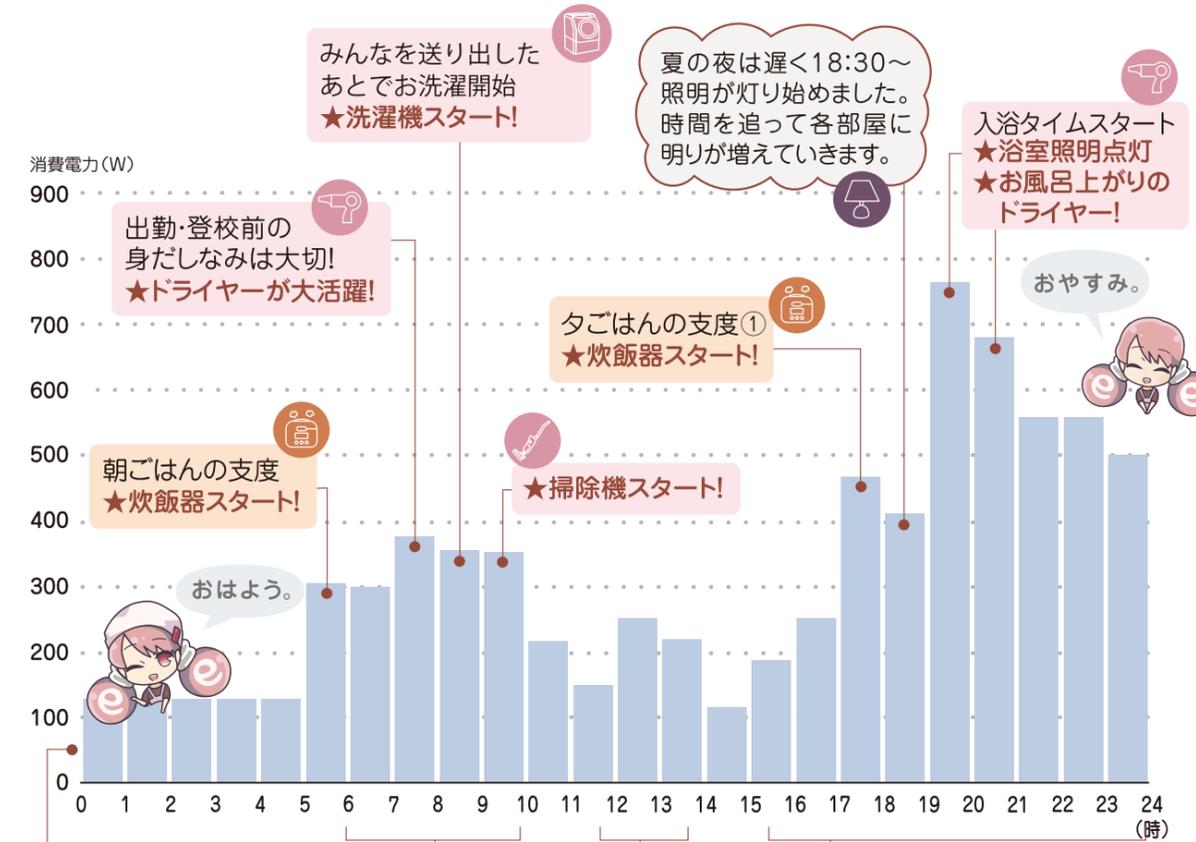
※その他、テレビの地上デジタルチューナー、IHクッキングヒーター、電子レンジ、電気オープン、トースター、ホットプレート、コーヒーメーカー、オーディオ機器、加湿器等の家電製品の使用が想定されますが、ここでは考慮していません。



10年前の家電製品を今も使っている

●モデル家庭の1日の電気の使われ方 (夏季)

朝と夜は
いっぱい電気を使うネ!



24時間電気を使う機器や待機時電力が1日の電気の40%以上を使っています。

朝のテレビ視聴
6:00~10:00

昼のテレビ視聴
11:45~13:45

夕方~夜のテレビ視聴
15:30~24:00

1日の消費電力量
6.69kWh

1ヶ月の消費電力量
201kWh

1ヶ月の電気料金
約7,324円

〈使用機器モデル〉

テレビ:省エネ性能カタログ家庭用2010年夏
液晶テレビ ワイド32V型 平均値 動作時 98W、待機時 0.17W

DVDレコーダ:省エネ性能カタログ家庭用2010年夏
DVDレコーダ HDD(500GB未満) 平均値 動作時 28W、待機時 1.8W

パソコン:TV機能なし 標準約56W、最大181W ディスプレイ 23型ワイド液晶FullHD 約55W

冷蔵庫:省エネ性能カタログ家庭用2010年夏の401~450ℓの年間消費電力の平均値
年間消費電力量 360kWh

温水洗浄便座:省エネ性能カタログ家庭用2010年夏
電気便座 温水洗浄便座(貯湯式) 掲載の機種での年間使用電力量平均
節電機能を使用しない場合 消費電力 257kWh

たくさんテレビを
見ているネ!



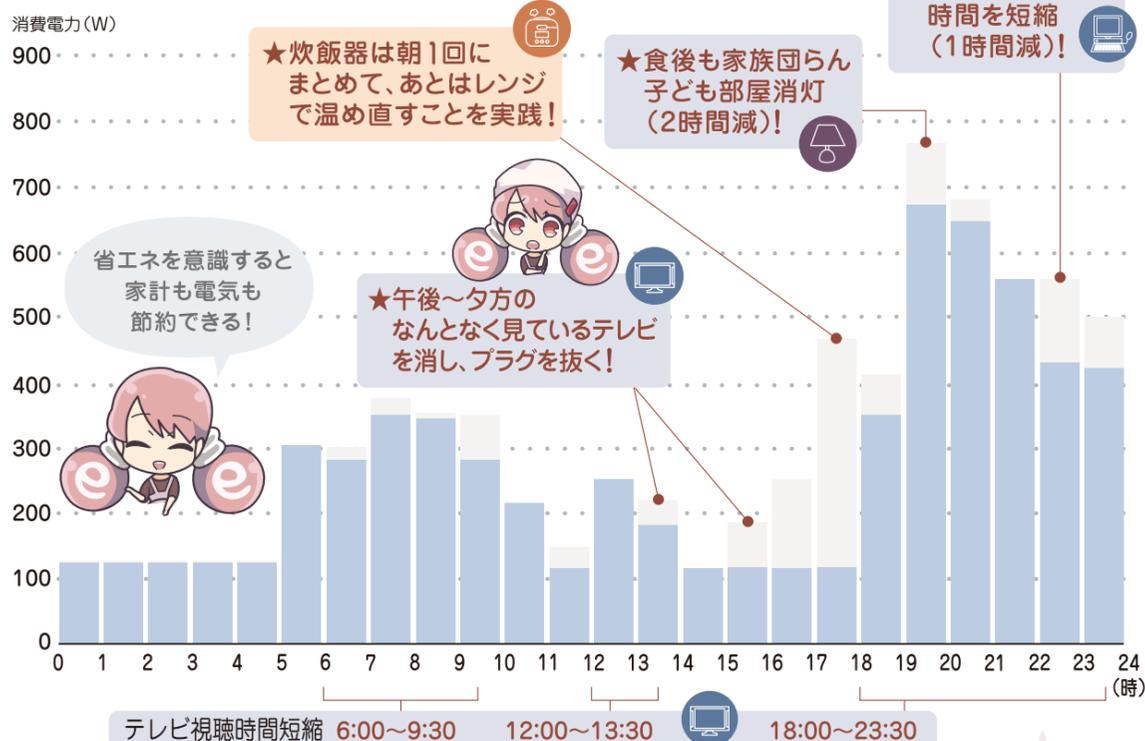
モデル家庭:サラリーマンの夫、専業主婦、子供2人の4人家族 (30A契約)

10年前の家電製品で省エネ実践!



10年使い続けた家電製品でも、省エネ実践すると、**上手に使ってるネ!**
そのまま使っていた時と比べ、電力消費量が**16%**減りました。

●モデル家庭の1日の電気の使われ方(夏季)



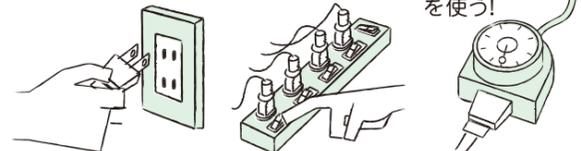
待機電力を減らしましょう!

●電気製品は、主電源を切らないと使っていない時も電力を消費しています。

コンセントに差し込んだままのテレビやパソコン、冬場の暖房機器など電源を切っているのに消費されている電力を「待機時消費電力」といいます。その量は家庭の電力消費の約5%を占めています。使わないときは主電源を切りましょう。

省エネチェック

- 使わないときはプラグを抜く!
- スイッチ付きのタップを使う!
- オートオフ機能や電源タイマーを使う!



どんなときなの?



- メモリ・内蔵時計の機能維持
- モニタ表示のため
- リモコンの指示待ちのため
- 立ち上がりの時間短縮のため
- プラグを接続するだけで微電力を消費するものも

1日の消費電力量
5.60kWh

1ヶ月の消費電力量・料金
168kWh
6,121円

省エネ前に比べて
約**1,203円**おトク!

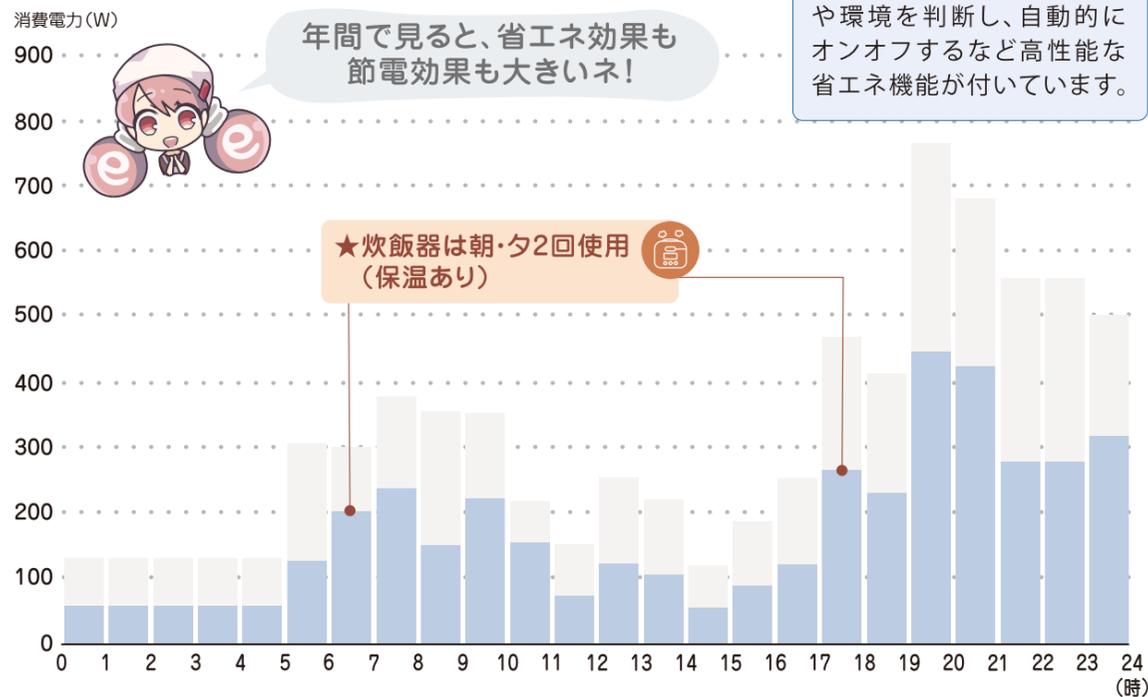
思い切って省エネ家電に買い換え!



10年前の家電から、最新の省エネ家電に買い換えた場合、電力消費量が**36%**減りました。

スゴイ省エネ!

●モデル家庭の1日の電気の使われ方(夏季)



〈買い換え使用機器モデル〉

照明: LEDシーリングライト~6畳タイプ 消費電力平均値 27W
寝室(6畳) 子供部屋(6畳) 台所(6畳)
LEDシーリングライト~12畳タイプ 消費電力平均値 43W
居間(12畳)
LED電球に交換 玄関 60W→8.0W 浴室 80W→9.2W 豆電球 5W→0.5W

テレビ: 省エネ性能カタログ2019年
液晶テレビ32型のうち、省エネ基準達成率が最高を選択 41W 待機電力0.3W

冷蔵庫: 省エネ性能カタログ家庭用2019年の401~450Lのうち、省エネ達成率が最高のもを選択
年間消費電力量 263kWh

炊飯器: 省エネ性能カタログ2019年
ジャー炊飯器IH式5.5合以上8合未満のうち省エネ基準達成率が最高のも120%を選択
炊飯148Wh/回 44分 保温12.6Wh

洗濯機: 洗濯のみ。7kg 消費電力量 45Wh 目安32分

温水洗浄便座: 省エネ性能カタログ家庭用2019年
電気便座 温水洗浄便座(貯湯式) 節電機能使用 最小値

1日の消費電力量
4.26kWh

1ヶ月の消費電力量・料金
128kWh
4,664円

10年前の家電と比べて
約**2,660円**おトク!

省エネ家電は製品比較サイトを利用して
おトクに買い換え!

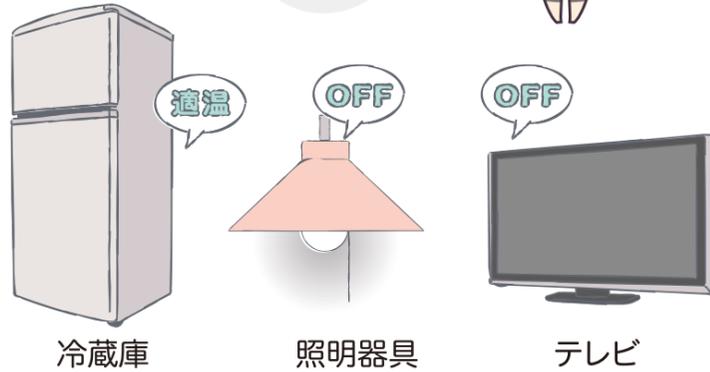


知って 省エネ

電気をたくさん使う家電は？

- 消費電力のウエイトが高い電気製品に注目しましょう。

1日の電気の消費量は、24時間通電している「冷蔵庫」や、待機電力を含む「テレビ」などが多くなります。また、北海道の冬は「照明器具」も夕方早くから点灯し消費量はグンと上がります。家全体、家族みんなですこずつムダを省くことで、省エネ効果と年間の電気代に大きく差がでます。



買い換えは「省エネラベル」をチェック!

- 電気製品を買うときは、「省エネルギーラベリング制度」を活用しましょう。

2000年8月に『省エネルギーラベリング制度』が日本工業規格(JIS)によって導入されました。この制度は、家庭で使用される製品を中心に、省エネ法で定めたトップランナー基準を達成しているかどうかを製造事業者等がラベル(「省エネルギーラベル」)に表示するもので、製品を選ぶ際の省エネ性能の比較等に役立ちます。

●ラベリング制度表示例

省エネ基準を達成しているラベル



省エネ基準を達成していないラベル



省エネルギーラベルは、カタログや製品本体、包装など、見やすいところに表示されています。

省エネラベリング制度対象の製品は22種類あります。	エアコン 電気冷蔵庫 電気冷凍庫 テレビ ストーブ	ジャー炊飯器 ガス調理機器 電子レンジ ガス温水機器 石油温水機器	電気便座 電子計算機 磁気ディスク装置 照明器具 電球	DVDレコーダ ルーティング機器 スイッチング機器 電気温水機器 交流電動機	変圧器 ショーケース
---------------------------	---------------------------------------	---	---	--	---------------

10年前 VS 最新 家電の年間電気代を比較!

代表的な家電製品 (使用条件はカタログ参照)	消費電力量 平均	電気代
エアコン 《冷房能力2.8kW》	10年前 832.1kWh	30,321円
	最新 771.4kWh	28,109円
冷蔵庫 《401~450ℓ》	10年前 258kWh	9,401円
	最新 257kWh	9,365円
電気便座 《貯湯式》 節電機能使用	10年前 171kWh	6,231円
	最新 157kWh	5,721円
テレビ 《40V型》 《40~43インチ》	10年前 86.5kWh	3,152円
	最新 73.3kWh	2,671円

※省エネ性能カタログ夏版・冬版の2014年と2024年度の単純平均値
※電気料金単価(円/kWh)は36.44円と仮定

- お店で「省エネラベル」をチェックしましょう。

省エネルギーラベリング制度は、小売事業者が製品の省エネ情報を表示するための制度で、各機器に省エネ基準達成率を★の数で表示しています。買い換えの際の参考に、省エネ性能をくらべてみましょう。

●省エネラベル表示例



OA機器の購入はこのマークを目印に!



「国際エネルギースターロゴ」は、消費電力の少ないOA機器に付いています。

コンピューター、ディスプレイ、プリンタ、スキャナ、ファクシミリなどが対象です。

比較するなら 省エネ性能カタログ

省エネ性能カタログには、冷蔵庫やテレビ、石油ストーブやエアコンなど最新機器の消費効率を比較したリストが掲載されています。どの製品を購入するとより省エネになるか比較できて便利です。また、上手な選び方や使い方など、生活に役立つ情報もいっぱいです。ぜひ活用してください。



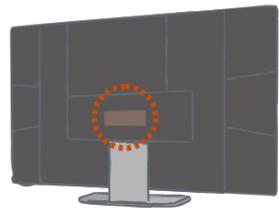
※省エネ性能カタログについて、詳しくは、<https://seiinjyoho.go.jp/catalog/>

実践 家電の消費電力を調べよう!



がんばる!

家電の消費電力を調べようとすると意外に大変? 本体に表示されているのでコツがわかれば簡単なんです! 消費電力のほかに製造年式なども記載されているので、家電製品の買い換え時にも参考になります。



テレビは
背面をパチリ!

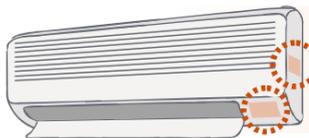
大型テレビの場合、製造型番や年式などは本体背面に記載されていることが殆どです。見えにくい場合は携帯電話やスマートフォンのカメラを使って撮影すると簡単です。



冷蔵庫は
ドアの内側

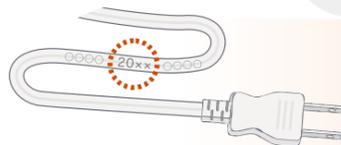
冷蔵庫は多くの場合、冷蔵室の扉を開けた内側にシールがあり、製造型番・製造年式・消費電力・定格内容量などが記載されています。

なんと!
こんな
ところに。



エアコンは
下部か側面に

エアコンは、本体の下側または側面にシールが貼られていて、製品型番や製造年式などが記載されています。



年式チェック
の裏技

家電製品の年式は、電源コードの年式が参考になる場合もあります。「19xx」や「20xx」といった4桁の数字で表示されています。
※電源コードに表示されていない場合もあります。

電気の省エネ。目で見てチェック!

省エネナビ

おうちの電気の使用量と料金をリアルタイムで表示。今月の目標と結果の比較などもできて便利です。

「省エネナビ」性能は、省エネルギーセンターのホームページで!
<https://www.eccj.or.jp/navi/>



わが家の光熱費はどのくらい?

毎月配布・配信されている検針票。多くの方は使用料金のチェックしかしていないのでは?しかし、この検針票には前年同月の電力使用量が記載されていることを知っていますか? この「使える情報」を参考に、電気使用量の削減にトライしてみては?

もっと詳しく 知りたい方へ



省エネに役立つ便利サイト

経済産業省 資源エネルギー庁
～省エネポータルサイト(一般向け省エネ情報)～



資源エネルギー庁が開設している一般向け省エネポータルサイト。上手な省エネの方法や補助金、省エネに優れた商品の選び方等、役立つ情報を紹介。

ホームページ

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html#general-section

一般財団法人 家電製品協会
～省エネ家電deスマートライフ～



「省エネ&節電をやってみる」コンテンツでは、省エネや節電に役立つ情報をご紹介します。また、子供も楽しく学べるキッズ版サイトも開設しています。

ホームページ

<https://www.shouene-kaden2.net/>

「エネちゃんと一緒に! ニコニコ省エネソング & おうちで省エネ」

「エネちゃんと一緒に! ニコニコ省エネソング」

「エネちゃんと一緒に! 実践! おうちで省エネ」



一緒に
うたおうネ!

カンタン省エネ!
一緒にうたっておうちで実践!
動画を観て省エネお手伝い
やってみよう!

- 「残さず美味しく食べて省エネ?」編
 - 「その水止めてね! お風呂で省エネ」編
- などなど計10本の省エネ動画を紹介!

観てネ!



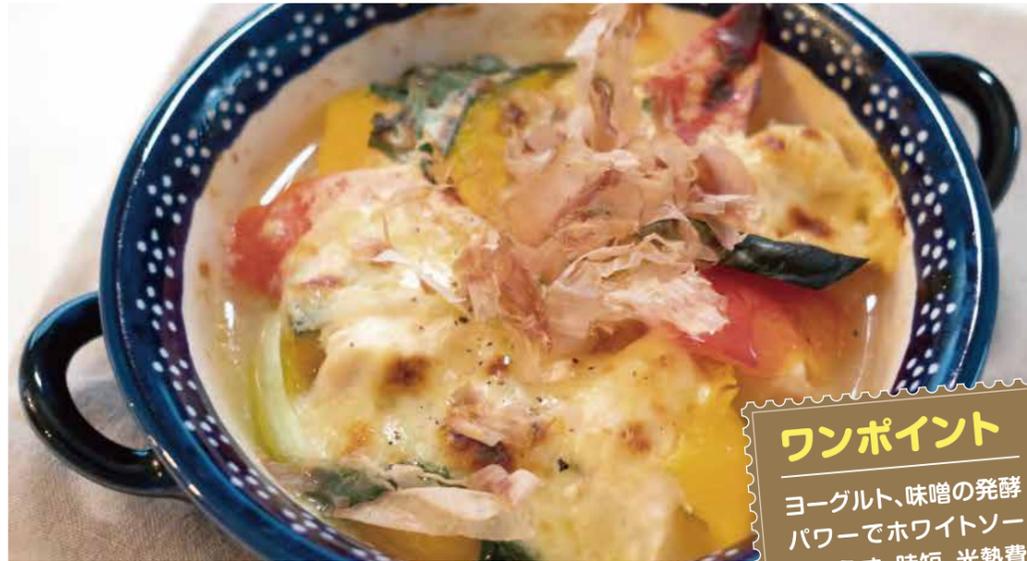
楽しくつくって♪
おいしく食べよう♪

省エネ!

クッキングレシビ



ヨーグルト味噌グラタン ホエイチキンの



ワンポイント

ヨーグルト、味噌の発酵
パワーでホワイトソー
スいらす。時短、光熱費
の節約になります。

【材料】(4人分)



- 鶏むね肉..... 1枚
- プレーンヨーグルト... 100g
- 味噌..... 大さじ1
- かぼちゃ..... 100g
- 小松菜..... 1/2把
- パプリカ赤..... 1/6個
- 玉ねぎ..... 1/4個
- とけるチーズ..... 40g
- 鰹節..... 2g



【作り方】



- 1 プレーンヨーグルトはキッチンペーパーにのせて水切りしておく。
- 2 1を水切りして出た液体(ホエイ)に、削ぎ切りにした鶏むね肉をつけておく。



- 3 水切りしたヨーグルトと味噌を混ぜておく。



- 4 かぼちゃは薄切りにして電子レンジで加熱しておく。小松菜は5cm長さに切り、パプリカは削ぎ切り、玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に並べておく。

- 5 4の上に鶏むね肉を並べ、3をかけてから、上にとけるチーズをかけ、オーブントースターで10分ほど焼く。チーズがとけて表面に焦げ目がついたらとり出し、鰹節をかける。

お手軽チャプチェの レタスカップ



ワンポイント

春雨を茹ですずに、調味料と他の材料を合わせて時間を置いてフライパンで炒めるだけで手間なし、ガス代(電気代)の節約になります。

【材料】(4人分)



- 豚小間切れ肉..... 100g
- 春雨..... 20g
- にはら(長さ5cm)..... 80g
- ニンジン(短冊切り)..... 30g
- しめじ(小房に分ける)..... 50g
- ごま油..... 大さじ1
- レタス..... 適量
- 白ごま..... 小さじ2

調味料

- すりおろしにんにく..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ2
- 酒..... 大さじ1.5
- しょうゆ..... 大さじ1.5
- 鷹の爪(小口切り)..... 1本



【作り方】



- 1 ポリ袋に豚肉を入れ、春雨をはさみで適当な長さに切って入れて、にはら、ニンジン、しめじ、調味料を加えて味をなじませる。



- 2 15分おいておく。



- 3 フライパンにごま油を熱し、2を入れて炒めて、カップにレタスを敷いて、盛って、白ごまを散らす。

