

暮らしの中のエコ 5 シーン

02
リビング



08
夏涼・冬暖



06
水まわり
そうじ

04
食生活



10
買い物



暮らしの中のエコ
5
シーン
リビング

団らん



電気



TV, PC など



照明



家計簿



公共施設



エコラム エコ家計簿

エコ家計簿（環境家計簿）とは、地球温暖化防止を目的に家庭で消費する電気、ガス、水道等のエネルギーのCO₂排出量を算出するものです。電気やガスの使用量を知り、日頃の生活を少し見直し省エネに取り組むことで、エネルギー使用量を減らすことができ、家計の節約にもつながります。小平市の環境家計簿はWEB上で入力する仕組みで、携帯電話やスマートフォンでも利用できます。

エコラム クールシェア/ウォームシェア

夏のクールシェア、冬のウォームシェアは、個人で使う冷暖房器具の使用をひかえ、涼しい場所、暖かい場所をみんなで分かち合うことです。冷暖房をオフにしない公共施設や飲食店に集まること以外にも、ご近所同士が一つのお宅で集まって過ごすことも含まれます。夏に、木陰や水辺のある公園などに集まって、涼をとることもクールシェアのひとつです。

¥ 節約度 ○使っていない部屋の電気を一日1時間消す（約500円/年：白熱電球）○白熱電球をLED電球や電球型蛍光灯に

交換する（約2,120円/年：白熱電球→電球型蛍光灯）○テレビの画面は明るすぎないように設定する（約680円/年：液晶32V型）

暮らしの中のエコ
5
シーン

食生活

冷蔵庫



冷蔵庫とは逆に、冷凍庫は詰まっていたほうが省エネです。水を入れたペットボトルで、空間を埋めると災害時にも使えます。

夏と冬とで温度設定を変える
夏は中、冬は弱

調理



エコクッキングをしよう！
食べきれぬ量を作ろう！

洗い物



水を大切に！
食器は布や紙で
ふき取ってから洗おう！

食卓

ごちそうさまでした



食べ残さない！

生ごみ



生ごみは資源です
※詳しくは19ページへ

※小平市では、燃えるごみに含まれる生ごみの割合が48%あります。

家庭菜園



新鮮・便利・安あがり！

エコラム エコクッキング

すぐに使わない葉物野菜はゆでたり、炒めて冷凍することでくさらせてしまうことがなくなります。根菜はしばらく水につけ（水は庭木に）ふきんでこすり洗い。よく洗えば殆どの野菜が皮ごと食べられます。じゃがいもの皮を揚げたり、キンピラにすればおいしい一品に。野菜は食べやすい大きさに切って干すことで長持ちするし栄養価も上がります。ガスの火は鍋のふちからはみだした分だけムダなエネルギーを使います。ちょっとの手間でエコクッキングができます。



エコラム 食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本は食料の半分以上を輸入していますが、1年で500～800万トンもの食べられる食品を捨てています。世界では年間約13億トンの食品ロスがあり、それで8.7億人の飢えに苦しむ人を救う事ができます。食品ロスを減らすことは、我が家の台所でする世界平和活動です。なお、小平市の食品ロスは、年間1,600トンと推計されます。



世界全体の食料援助量約400万トン（2011）×2÷日本の食品ロス500～800万トン÷日本の米の年間収穫量約850万トン（2012）

¥節約度 ○冷蔵庫の設定温度を季節に合わせて調節する（約1,550円/年）○冷蔵庫に物を詰め込み過ぎない（約1,100円

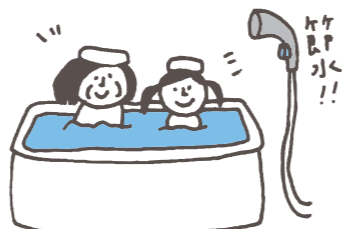
/年）○お湯で食器を洗う時、低温に設定する（約1,190円/年）

暮らしの中のエコ
5
シーン

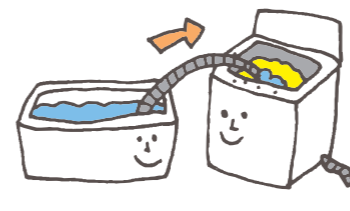
水まわり
そうじ

浴室

節水型シャワーヘッドに
すると 30 から 50% の
節水になります。



お風呂は続けて入ろう
節水型シャワーヘッドに
替えよう



洗濯はお風呂の
残り湯で
まとめ洗い

洗濯



回数を減らす

洗面

1 分間水を流しっ放しに
すると、500ml の
ペットボトル
24 本分に
なります。



水を流しっ放しにしない

トイレ



暖房便座のフタを開めよう

掃除



ほうきとハタキを使おう

エコラム 暖房便座

暖房便座を高温でつけっ放しにしていると、1日に1000Wのドライヤーを30分間使用するのと同じ電力を消費するという計算があります（暖房便座の1日の消費電力を500Whとして計算した場合）。暖房便座の温度を低めにし、便座カバーを付けるとエコです。夏の時期や旅行など家を留守にするときはOFFにしましょう。



エコラム 自然にやさしいお掃除を！

石けんは、使用後、川に流れてもカルシウム石けんになって魚のエサになります。お肌にもやさしいので、安心です。重曹やクエン酸は、トイレ・お風呂場のそうじ（排水管のつまりにも）、換気扇のそうじ、カーペットやぬいぐるみの臭いとりにも使え、掃除機、ポット、靴など、いろいろなものもキレイにできます。



¥ 節約度

○お風呂に続けて入る（約1,790円/年）○暖房便座のフタを開める（約880円/年）○洗濯物をまとめて洗う

（約4,180円/年）○お風呂の残り湯で洗濯する（約7,900円/年）

暮らしの中のエコ
5
シーン

夏涼・冬暖

夏涼



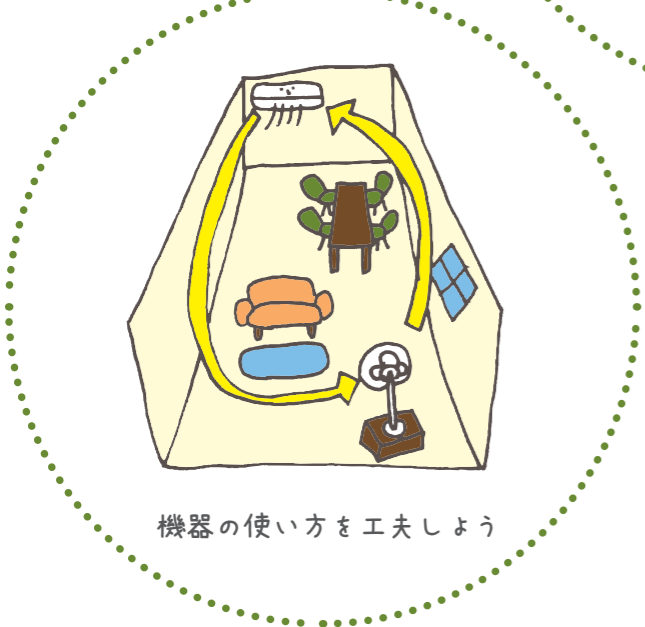
夏は熱を入れない

冬暖



冬は熱を逃がさない

エアコン



機器の使い方を工夫しよう

(エアコン)
こまめにフィルターの掃除をしましょう。朝太陽が上がってくる頃、温度設定を28℃にして、連続運転したほうがエコです。

(扇風機)
エアコンと併用するときはエアコンの反対側に置きましょう。就寝中は上に向けましょう。

暖をとる



ひざかけ、ソックス、腹巻、重ね着(上着を一枚羽織る)など、全身が温まります。

コタツ、湯たんぽ、足温器を使おう

エコラム 夏の省エネ

熱の73%は窓から入ります。窓の外側に日差しを反射するものをつけると室温の上昇を抑えられます。①アルミ製すだれ、②よしず、③断熱フィルム、④シェード、⑤竹すだれ、の順に効果があります。また窓の前に葉の多い植物、ゴーヤ・トマト・キュウリなどを育てると葉の水分で涼しくなります。

エコラム 冬の省エネ

熱の58%は窓から出ます。カーテンは厚手で長いものにすると効果があります。ガラスとカーテンの間の空気が断熱の役割になるので、あとから取り付けが簡単な遮光カーテンを、カーテンの裏側に付けることをおすすめします。カーテン、遮光カーテン、レースと三重になるのでさらに熱が逃げません。また窓に断熱シートを貼ると、夏も冬も省エネ効果があり、経済的です。

¥節約度 ○エアコンの設定温度：夏28℃で約760円/年、冬20℃で約1,340円/年 ○エアコンのフィルター掃除を月2回

する(約810円/年) ○体感温度アップ：カーディガンを着る(+2.2℃)、ひざ掛けをする(+2.5℃)、ソックスを履く(+0.6℃)

暮らしの中のエコ
5
シーン
買い物

マイバッグ



マイバッグを使おう！

包装



過剰な包装はいらない

買い物

〇〇%OFFにご用心!!
安いという理由で
買わないように。
空腹時の買い物も
キケンです。



ムダなものは
買わない



省エネ家電

省エネラベルのついた
家電を買きましょう。

エコ商品



リターナブルビン
リターナブルなビ

再利用のために返却、回収が
可能なものを選びましょう。

詰め替え



詰め替え商品
を買おう

地産地消

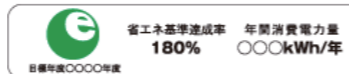


地元の農産物を買おう

エコラム 省エネラベル

省エネラベルとは、メーカーなどが家電製品やガス石油機器など、国の定める目標値をどの程度達成しているか、その達成度合い(%)をお知らせしているもので、製品のカatalogや製品本体等に表示されています。達成率が100%を超えると緑色の省エネ性マークがつけます。達成率が高ければ高いほど省エネ性能が高い製品になります。省エネ型製品は、環境に優しいだけでなく毎月の電気代もグンとお得になるすぐれものなので、家電製品を買うときは省エネラベルをみて選びましょう！また、現在は、家電製品の技術進歩により、買い換えるだけで大幅に消費電力量が削減し、電気代も安くなります。例えば10年前の機器を買った時、エアコンは約35%、冷蔵庫は約69%、消費電力量が削減します。※省エネ製品買換えナビゲーション「しんきゅうさん」で試算できます。

省エネ基準を達成しているラベル



エコラム フードマイレージと地産地消

フードマイレージとは、食品輸入重量×輸出国までの距離(トンキロメートル)。日本のフードマイレージは世界1位！大量の食料を輸入するために大量のCO₂を排出しエネルギーを使っているのです。フードマイレージを減らすためには地産地消が一番です。小平は都市農業がまだたくさん残っていて季節の作物が手に入りやすい所です。環境にやさしい地産地消をこころがけてみましょう。



エコラム クレジットカードによるエコな買い物

今では、多くの方が買い物をクレジットカード払いにしていると思います。そんなクレジットカードの中には、ある特別な寄付の仕組みがあります。クレジットを使用した金額の一部(0.5%程度)をクレジット会社が環境NGO等に寄付するものです。自分の負担はなく、買い物をする時にさりげなく環境NGO等に寄付して貢献することができる。クレジット会社によって様々ですが、専門のクレジットカードに切り替えてスマートな環境貢献をされては如何でしょうか。

¥節約度 ○10年前の機器を買替える：エアコン(約9,280円/年)、冷蔵庫(約10,560円/年) ○包装材の製造エネ

ルギー(高い順)：ペットボトル→プラスチック容器→発泡トレー→ビニール袋