

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

いつでも省エネ “トリセツ”



15 ■買替もありの省エネ■

W数と推計消費電力量を確認し、現在の自分の暮らしに最適なものを選びたい。

16年前に買ったTVは200W、同じような製品を探すと今は70W、4Kでも124Wだったというメンバーの報告、4Kは望まず、70Wに買替で省エネを実践するそうです。

電気製品は基本的に新しいものほど省エネ化されていますが、新たな機能の追加などで必ずしもW数は減りません。

購入したらまず実行したいこと

①取扱説明書の確認、最近では簡単な書類だけで「トリセツ」本体はWEBなどからダウンロードというものも多いようですが。安全使用のための注意などでうんざりせず、重要な説明を見落とさないようにしっかり読んでください。500Wの電子レンジは実は倍近い消費電力であることや、W数が小さくても24時間使うものはkWh（消費電力量）が大きいことに注目です。

②銘板（機器に張り付けてある紙・金属箔のラベル）をメモするか、スマホや携帯で撮影して記録。電気器具の銘板はなぜか、底とか裏側とか調べにくいところにあり、後から探すのは面倒、「トリセツ」にはない製造年月等と機器固有の製造番号の記録は必須です。（AM）



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

いつでも省エネ “待機電力①”



16 ■節電タップを活用しよう！■

楽して待機電力を減らす工夫

電源プラグを挿しっぱなしにしておくだけで、電気代がかかる場合があることをご存じですか？

機器類の内蔵時計、リモコンからの受信など、電源ボタンを切った後でも、電気は使われています。こうした待機電力は、家庭で消費される電力の5～6%を占めると言われています。壁や床のコンセントから電源プラグを抜けば電気代はかかりませんが、頻繁な抜き差しは面倒で、プラグの故障につながります。

そんな時に便利なのがON/OFF電源切り替えスイッチがついた節電タップ。一括スイッチ付き、コンセントに直挿しタイプ、コード付きと、実に多様なものが販売されています。例えば、パソコンを使う時にプリンターも一緒に使うのであれば、一括スイッチ付きが便利です。消費電力モニターが付いたものもあります。なお、使用するたびに、プラグを抜きたい場合は、楽に抜けて、プラグへの負担が少ないレバー付きプラグアダプターがおすすめです。家中の電源プラグの総点検したら、ちょっぴり爽快な気分になりました。（FG）



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)

いつでも省エネ “待機電力②”



17 ■主電源オフの習慣化を！■ 本体やリモコンに主電源があります。

リモコンの指示待ち、液晶表示、内臓時計などの為の「待機電力」もできるだけカットしたいものです。

確実なのは、コンセントからプラグを抜くこと。でも炊飯器等の時計が狂って、炊飯できていないなど思いがけない災難！に遭ってしまうかもしれません。そんな場合は、機器本体やリモコンの電源ボタンに注目してみましょう。

最近の日本の家電は、コンセントにつないだままでも、本体の電源オフで待機電力のカットができるようです。本体でなくリモコンに電源ボタンがある製品もあります。

国の調査で待機電力が最も大きかったのは給湯器ですが、操作盤（リモコン）に電源ボタンがあります。毎回でなくとも少なくとも寝る前には、リモコンの電源オフができていますか、私も注意するようになりました。

ただし困ったことに、本体に電源がなく、しかもリモコンで電源オフにしても待機電力がカットできない設計の機器もあります。我が家のCDプレーヤーがそうでした。その場合はやはりコンセントから抜くのがベストですね。

(NM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



いつでも省エネ “照明器具”



18 ■お手入れは裏切らない■ 照明は意識した使い方と掃除で快適に

LEDなど省エネが進んでいる照明器具は電力消費量はとも少ないですが、資源エネルギー庁によると、全国で不要な照明を消すことで4%の省エネになるそうです。

全国で1%省エネができれば、コンビニエンスストア約1万5千軒分の電気使用量に匹敵するといわれています。

1家庭あたりの単位でみると省エネ効果は小さくても、全国規模でみると、大きな効果が見込まれます。

ムダなく使うことが、大事です。

さらにできる工夫は、照明器具をお手入れすること。照度が20%アップするといわれています。電化製品は発生する静電気で、ちり、ほこりはつきやすくなります。そこに湿気や油分がつくと、さらに汚れがひどくなります。

そこで、日中のすきま時間に、照明の電源を切ってから、不要なストッキングや靴下を長い棒にまきつけて、照明カバーの表面をさらっと「からぶき」をしてみました。

感覚でも照明の明るさがよみがえった気がしますし、背中や腕を伸ばすことで、気持ちもすっきり。ぜひ無理のない範囲で、お試しください。

(SD)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう





いつでも省エネ “解凍板”

19

■電子レンジに頼らずに■

気候不順で生鮮食品の供給も不安。冷凍食品を多用するなら利用したいニューフェイスです。

冷凍食品の解凍法はいろいろ、準備の良い方は冷蔵庫で自然解凍されるでしょうが、いそいで溶かしたい場合もあります。お刺身などはできるだけ素早く解凍したほうがおいしい。そんな時解凍板はおすすめ。電子レンジの200W加熱の解凍より溶け方もムラがありません。流水の無駄をはぶき、電子レンジ不要、一年中の省エネに役立ちます。

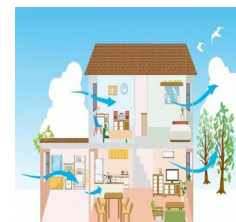
熱伝導率が高いアルミニウム合金などの解凍板を木やプラスチックのまな板と並べ、製氷皿で作った角氷をおいて溶け方を比べました。これは研究所データではなく、おおよその台所テストです。解凍板に置いた氷は2分で水になりましたが、木とプラスチックでは20分経っても完全には溶けません。ホーローとステンレスのバットでは、13分と18分。ちなみに、ステンレスの熱伝導率はアルミニウムの1/14以下です。

解凍板は溶けた霜やドリップが流れるように、溝や傾斜があるタイプもあり、冷たい液体が溜まらない工夫もされています。打ち出しの雪平鍋があれば、伏せてその上に冷凍素材を置いてみるのも知恵です。(AM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



いつでも省エネ “風の通り道”

20

■窓を上手に使って換気を！■

換気は省エネと健康な住まいの基本

朝起きた時、外出から帰った時、暖房や調理をした後、コロナ対策など、換気が必要なタイミングは意外と多いもの。換気の基本は「風の通り道を作る」こと。対角線や上下に風の出入り口を作ります。窓が一つなら、ドアや玄関、天窓を開けましょう。風が通ってくれます。

生活の知恵、打ち水はいかがでしょう。気化熱で地表の温度が下がり、涼風が心地よいです。無風の時は窓を開け、室内から外に向けて扇風機を回すと、室内の空気が出ていくことで、素早く換気できます。

ところで、風が気持ちよいからと開けっ放しにするのは逆効果の時も。環境によっては排気ガスや埃がたくさん入ってしまいます。換気は手早く、がコツですね。

炎天下に停めた自動車も、まず窓やドアを開けて換気しながら「送風」にすると、室温は案外早く下がります。その後エアコンを入れるようにするとガソリン消費を減らせます (NM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

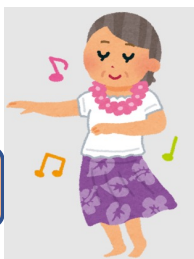
電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一推し

いつでも省エネ “外出と在宅”



21 ■みんなと楽しく省エネ■

図書館やショッピングモール等の集合施設の利用もお勧めです。

働いている皆さんは休日、どのようにお過ごしですか。ストレスが多いし、1人の時間はやっぱり大切ですよね？

私のような年金生活者は、高齢の夫婦だけとか、1人暮らしが多いそうです。あまり体を動かさないし、人と話すことも少なくなります。

フィットネスなどはいかがですか。体を動かして、知り合った仲間とのおしゃべりも楽しいです。その上！冷暖房完備で気持ち良いですよ～。しかも！その時間は家の照明、エアコン代は0円です。できれば待機電力もゼロにしたいですね。運動が嫌いな方は図書館、公民館、ショッピングセンターなど、行く場所はたくさんありますよ！楽しんで、省エネして、頭の活性化。一石三鳥です。

災害時にライフラインが切断された時の対応も、日ごろから、いろいろなケースを考えておきたいものです。最近ニュースで見たのですが、避難場所は想定される人数を収容するには十分でないところもあるとか。集合住宅などでは、ご自宅で過ごすことも考えてみてはどうでしょう。



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



(MT)
© 2023 ウィメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)