

主婦の知恵を生かして家庭で楽しく省エネの「P・D・C・A」を実践!

東京都練馬区 小澤ひとみさん

特徴

- 「婦人の友」東京第一友の会会員として、日頃から「暮らしのPDCA」を実践。今回は、暖房、給湯、風呂、家電、自動車、水道などのあらゆる面で、「主婦の知恵」を活かした「省エネのPDCA」を行っている。
- 7歳になる子供も、日頃から母親の行動を見ており、今冬の省エネ活動も自然に行うようになった。
- 省エネナビも行動チェックの大きな機能として活用。

まず、自分の家で使っているエネルギーを知り作戦を考える。(P)

東京都練馬区の小澤ひとみさんは、「婦人の友」東京第一友の会会員として、生活の見直し活動を多くの会員たちと協力して行っています。この活動は、暮らしをテーマにPDCA(PLAN→DO→CHECK→ACTION)を行うもので、この考え方をもとに家族で省エネに取り組もうとコンテストに参加しました。

小澤さんのお宅はご夫婦と小学生の子供1人の3人家族。木造2階建て、築11年の戸建て住宅に住んでおり、車を1台所有しています。マンションに住んでいる友人宅と比べ、冬は非常に寒く、夏は2階が蒸し風呂のように暑くなるそうです。

省エネコンテストに参加するにあたって、まず、小澤さんがはじめたのは、自分の家で使っているエネルギーの種類と特徴を知ることです。使っているエネルギーの数値を知り、自分の家に必要なエネルギーの適量を知りたいと考えたのです。

そこで小澤さんが行ったのは、過去1～2年のガスと電気の料金表を時系列に並べて眺めることです。そこで分かってきたのは、暖房をエアコンからガスファンヒーターに変えたことで、ガス代が増加し電気代が減少した事実。小澤さんはガスと電気の両方を上手に使うというのは、どうということかと深く考えるようになり、さまざまな実験に取り組みはじめました。

電気とガスの良さを知って、それぞれを使い分ける。(D)

小澤さんは今まで、電気加熱調理していたものを、ガスに置き換える実験を試みました。

◇トースト

パンをトーストする時、普通は2枚に並べるところを、1枚を半分に切って並べると4分で両面焼ける(電熱トースター)。これを、ガスの魚焼きで行うと、弱火2分で片面焼ける。

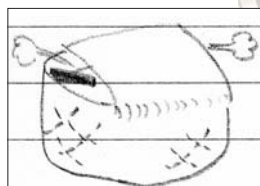
- ・電熱トースターの良さ=忙しくてもタイマーで切れるので失敗がない。
- ・ガスの魚焼きの良さ=香ばしいが、うっかり出すのを忘れると真っ黒焦げ。

◇炊飯

白米を炊く時、いつもは電気圧力釜を使用していましたが、とても時間がかかっていました。ある本で、圧力鍋をガスで加熱し、弱火で加熱するかわりに鍋帽子などで保温調理する方法を知り、早速やってみました。

- ・電気=40分の浸水、電気圧力釜で45分、時間は計85分、火加減なし。誰でも簡単。
- ・ガス=浸水なし、圧力鍋中火で6分、シューといたら弱火で4分、時間は計10分。火からおろして鍋帽子に入れ、タオルをのせて食卓へ(他の準備をする間、保温調理を行う)。

3合のお米に対し、ガスだと加熱時間は10分と短く、水加減も最初は難しかったのですが、実験を重ね最適な量を発見しました。毎日、水量を計って、鍋に入れるのが自然な行為となったため、他のお料理の時も、必要量を計って入れるクセもついたそうです。



鍋帽子で保温調理中(右)と報告書のイラスト

これらの実験の他、小澤さんは、ローテクで楽しめる省エネにも取り組み始めました。

・白金カイロ

家に1人である時の暖房用。外出時にも携帯でき、しかも、ゴミが出ない。

・湯たんぽ

お酒の紙パックやコーヒーなどのアルミ缶を利用。ガスで得た熱エネルギーをお湯にして使う。布団の中が心地良い。

・太陽の光と熱の利用

雨戸を6:30に開け、夕方5:30に閉める→目覚めが良くなった。

室内でふとんを陽にあてる→フワフワして暖かい。

基本的な生活リズムの見直しは、かなり省エネに効果があると実感しました。6:30の雨戸開けで、生体リズムがリセットされたのか、自然に5:30に目が覚めるようになったそうです。

その他、

・テーブルスカートを使用した暖房対策

テーブルの下にガスストーブを置き、テーブルスカートで、テーブルの下に暖気をためる。

・冷蔵庫をM字型収納に

開閉回数を減らし冷気を逃がさないことをテーマに、冷蔵庫の中をM字型収納に。中が見渡せるようになり、詰め込みすぎないようにになりました。



M字型収納なら取り出しやすいというメリットも

・やかんの消し忘れ防止に貝殻

「やかんに二枚貝を入れると、お湯が沸くとカタカタかわいい音で教えてくれる」と聞き、いろいろな貝で実験した結果、赤貝が最適と発見。



やかんの消し忘れには赤貝が最適

テーマ

沸いたまま火を消すと
お湯が冷めちゃうと
どうにかしたい!

1大200ccで
今の半分だけと
計量し、ムダに
湯かましを作らせない



さまざまな実験を行い
省エネナビでチェック。(C)

さまざまな実験を繰り返していた頃、無償貸与の省エネナビが届きました。夫に、「こんなにつけたら、余計に電気代がかかるんじゃないの?」と言われ、「ナビの電力は他の電化製品よりも微々たるもの」と説明しました。小1の子供は、毎日表示される数字に気づき、「今、43円!」と報告してくれるようになり、照明やテレビの電源を切るのを手伝うようになりました。

その後、電子レンジ、乾燥機、食洗機、オイルヒーターなどを省エネナビでチェックしました。

エネルギーのベストミックスこそ
省エネの極意と発見。(A)

これらの活動を通して分かったのは、エネルギーのベストミックスこそ、省エネのポイントだということです。「ガスでパソコンは動かない。病気の時、マイコンの炊飯器に救われた・・・」。電気だけ、ガスだけでどうこうするのではなく、上手に組み合わせて使うよう考えることが、省エネの極意だと発見したのです。

「電気は賢くて便利でやさしい。ガスは素早く暖かくなり、おいしい料理ができる」。小澤さんは、自分の家のベストミックスを知り、対策をたてることこそ主婦の知恵の使い所だと考えています。



小澤さんご一家



子どもから
プレゼントされた
「省エネしおり」

【エネルギー削減率】 18.0%

■プロフィール

住所: 東京都練馬区
家族構成: 3人(夫婦・子供(7歳))
住宅様式: 一戸建て
省エネ活動について: 以前から実践
省エネナビ: 設置