

# 電子レンジ

チン!は省エネクッキングの合言葉。



🌍 下ごしらえにどんどん利用。

## 省エネ レッスン

### 料理の仕上げに。

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ。ガス代の大幅節約になります。

省エネ行動と省エネ効果

### 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用。

●葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合

【ガスコンロ】	年間ガス 8.32 m <sup>3</sup>	約 1,150円
【電子レンジ】	年間電気 13.21 kWh	約 290円
年間差額		約 860円の節約

📊 原油換算 6.32L CO<sub>2</sub>削減量 14.3kg

●果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合

【ガスコンロ】	年間ガス 9.10 m <sup>3</sup>	約 1,260円
【電子レンジ】	年間電気 15.13 kWh	約 330円
年間差額		約 930円の節約

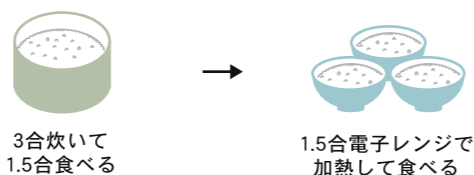
📊 原油換算 6.74L CO<sub>2</sub>削減量 15.4kg

●根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

【ガスコンロ】	年間ガス 9.48 m <sup>3</sup>	約 1,310円
【電子レンジ】	年間電気 22.01 kWh	約 480円
年間差額		約 830円の節約

📊 原油換算 5.45L CO<sub>2</sub>削減量 13.9kg

100gの食材を、1Lの水(27℃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)

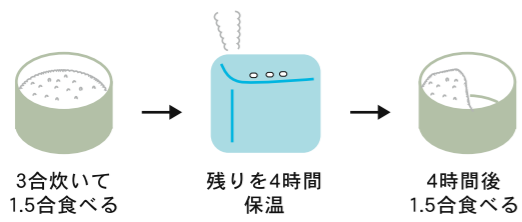


消費エネルギー 295.27Wh 電気代 約6.50円

### 炊飯器で保温する場合と、電子レンジで温め直し。どちらが省エネ?

🗨️ ご飯の保存は?

ごはん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。



消費エネルギー 300.60Wh 電気代 約6.61円

VS

# 電気ポット

長時間労働になりがちです。たまには休みを。



🌍 つけっぱなしは大敵。

## 省エネ レッスン

### 保温は低めの温度で。

低めの温度で保温して必要な時にその都度再沸騰させましょう。長時間使わない時は、プラグを抜きましょう。



### 省エネタイプにご注目。

断熱を強化してお湯を冷めにくくすることで、保温電力量を従来のもより大幅に節約したものもあります。

省エネ行動と省エネ効果

### 長時間使用しないときはプラグを抜く。

年間で電気 107.45 kWh の省エネ 約 2,360円の節約

📊 原油換算 27.08L CO<sub>2</sub>削減量 37.6kg

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

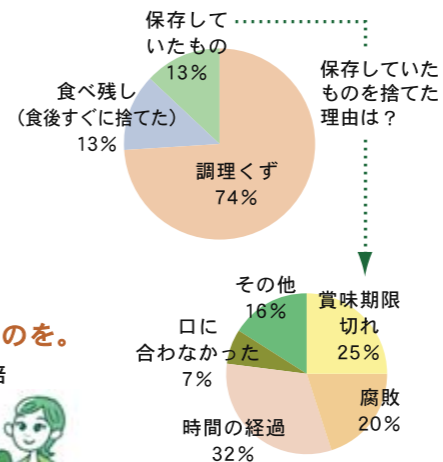
## 省エネコラム★食生活でひと工夫

### かしこくお買い物&クッキング

#### ■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?

どんな生ごみを捨てましたか?  
(省エネルギーセンター アンケートより)



#### ■旬のもの、近くのものを。

野菜や果物のハウス栽培は露地栽培に比べて多くのエネルギーが使われます。旬の食材を購入した方が省エネです。また、産地が近いほど、輸送に必要なエネルギーが少なくて済みます。



#### ■ばら売り、量り売りでゴミ減量。

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。

<p><b>包装材・レジ袋・飲料容器を生産するために使われるエネルギー</b></p> <p>プラスチック容器 1個(10g)あたり 646kJのエネルギー使用</p> <p>ビニール袋 1枚(4g)あたり 352kJのエネルギー使用</p> <p>発泡トレイ 1枚(6g)あたり 607kJのエネルギー使用</p>	<p>レジ袋 1枚(8.29g)あたり 664kJのエネルギー使用</p> <p>ペットボトル 1本あたり 1,845kJのエネルギー使用</p>
--	---

#### ■残りものも使い切る努力を。

ごみを燃やすのにもエネルギーが使われています。食品廃棄はエネルギーの大きなムダ。適量を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、食材を他のメニューに変身させるのもいいですね。