

## < 一人からはじめるエコ活動事例集 >

### A ゴミにやさしいエコ活動

#### 生ごみを少なくする

買いすぎ、作りすぎないよう食材は必要なものだけ買い、きちんと使い切ってみませんか。

必要ないものを買すぎて、残ってしまえばごみになります。

冷蔵庫の食材を上手に使い、在庫管理をして消費期限内に食べませんか。

使い切れなかった期限切れの食材は捨てることになり、その結果生ごみが増えてしまいます。保存の目安となる「賞味期限」はおいしく食べられる期間のことです。「消費期限」は安心して食べられる期間のことです。賞味期限は少し過ぎていても食べることはできますが、期限内に早く食べてごみに出さないようにしましょう。



冷蔵庫にあるものでませる日を作ってみませんか。

冷蔵庫にあるもので工夫して済ます日をつくれれば、買いすぎて冷蔵庫でごみにすることがなくなります。

材料を無駄なく使い、野菜くずなどの発生を少なくしてみませんか。

食材を無駄なく使うことや、食べ残しを減らすなど生ごみの発生を少なくしましょう。



食べ残しはしないようにしてみませんか。

食べられるだけを作り、盛りつけて食べましょう。食べ残しは生ごみとして捨てることになります。

生ごみは、しっかり水切りをしてからごみに出してみませんか。

→乾燥させてから出せば生ごみはもっと少なくなります。

生ごみは水を切れば約20%は軽くなります。また、一晩置くだけでも乾燥し一層軽くなります。

#### 不要な包装紙を家に持ち込まない

買い物の際、ばら売り商品や無包装商品など、容器包装の少ないものを選んでみませんか。

過剰な包装は、使ったり、食べたりする前にごみになるものです。

「ごみになっても資源物として分別すれば良いのでは」と思わないで、包装の少ないものを選びましょう。



買い物バック（マイバッグ）を持参し、レジ袋、過剰包装はできるだけ使用しないようにしていませんか。

家に帰って不用になってしまうものは、すぐにごみになってしまいます。余分な袋・包装等は断り、無包装・シール・テープ等で済ませましょう。

### 詰め替えて繰り返し使う

詰め替え可能な商品を購入し、洗剤等の容器は繰り返し使い中身は替え用を購入していませんか。

使い切ったシャンプーや流し用洗剤は、詰め替え用で補充しましょう。使い捨て商品をなるべく使用しないことや、再生品の購入や詰め替え商品の利用などを進めましょう。



くり返し使える容器（洗ってくり返し再使用されるリターナブルびん等）を使用した商品を使ってみませんか。

### 使い捨てをしない

使い捨て商品の購入を控えていませんか。

使い捨ての容器はすぐにごみになります。ペットボトル、缶は極力買うのをやめましょう。

びんを容器として使っているものを積極的に利用していませんか。

ガラスびんは何回も使用できるエコな容器です。

割箸を使わず、マイ箸を持ってみませんか。

使い捨て紙コップや紙皿やスプーンフォークなどは使わずに、マイカップ、マイボトルを使えばごみが減ります。

ぬれた手を拭くときにティッシュペーパーやペーパータオルなどの紙製品を極力使わないようにしていませんか。

布のタオルやハンカチで拭けば、洗えばまた使えます。紙を使うとすぐにごみになります。

### リサイクルする工夫

捨てる前に再利用できるか考え、リサイクルできるものはきちんとリサイクルしていませんか。

リサイクルできるものか買うときに考え、リサイクルできる商品を選び、使い終わっても資源物として分別すればごみに出さずに済みます。

古本は図書室に寄贈していませんか。

使い古しのタオルやTシャツなどはぞうきんにしてもう一度使ってみませんか。

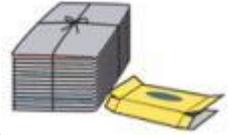
## ごみの出し方の工夫

ごみは正しく分別し、資源物はきちんと分別しましょう。

ごみは分ければ資源になります。幌延町では資源ごみで出されたごみ袋の中身をリサイクルセンターにて、分別ができていない（異物が混ざっている）ものを選別しています。きちんと分別されなければリサイクルするまでに手間と時間がかかってしまいます。

新聞、雑誌・雑紙、段ボールは資源回収に出しましょう。

新聞と折込ちらしは一緒に出しましょう。また、その他の紙となる紙製の箱、ティッシュボックス、紙袋等はビニール・プラスチック部分を取り除いて、紙類のごみ袋に入れてステーションに出せば、また再生紙としてリサイクルされます。



缶・びん・ペットボトルは町の分別収集に出しましょう。

ペットボトルはキャップを外し、軽く洗って、乾かしてから出しましょう。

## B 生活にやさしいエコ活動

**(1日の生活の中にもエコ活動はいくつもあります)**

### 朝のエコな洗面

洗面・歯磨きのときは、水を流しっぱなしにせずコップを使うようにしてみませんか。

水の流しっぱなしはやめ、蛇口はこまめに閉め、無駄にたくさん出さないよう節水に心がけましょう。3分間蛇口（13mm管の場合）をあけっぱなしにすると約54リットルの水をむだにするといわれています。

乾いたタオルで拭いてドライヤーの使用時間を短縮してみませんか。

ドライヤーはヒーターを使っているので電気を多く消費します。ちょっとでも使用時間を短くすれば省エネになります。



### トイレの使い方の工夫

トイレットペーパーは再生品を使用してみませんか。

トイレットペーパーの再生品は、資源として回収されたジュースや牛乳パックなどからつくられるリサイクル製品です。多くの方に使っていただきたいと思います。

トイレはこまめに掃除してみませんか。

汚れがこびりつくと、水を流すだけではきれいになりません。多くの水や洗剤を使用することになります。また、掃除するときはお風呂の残り湯などを使用すると節水になります。

**温水便座の設定温度は季節に合わせて切り替えましょう。（夏）**

温水便座は意外に電気を消費します。夏は切るか設定温度は低めにすれば省エネになります。

**温水便座の使用後はふたを閉めましょう。また、保温のため便座カバーをしましょう。**

便座の放熱をふせぐために使用後はふたを閉め、また便座カバーをすることで、常に保温のために消費する電気が少なくて済みます。

### **掃除機の使い方の工夫**

**部屋を片づけてから掃除機をかけましょう。**

部屋を片づけてから掃除機をかけると、掃除機を使っている時間が短縮でき、電気の消費が少なくて済みます。



**掃除機のフィルターや集じん袋をチェックし、早めに交換するなどこまめに掃除をしましょう。**

掃除機のフィルターや集じん袋にほこりやごみがたまると、吸い込む力が低下しモーターに負担がかかり、多くの電気を消費します。

### **冷蔵庫・冷凍庫の使い方の工夫**

**冷蔵庫を整理し、ものを詰め込みすぎないようにしてみませんか。**

庫内に食品を詰め込み過ぎると冷気の循環が悪くなり、電気を余計に消費します。

**冷蔵庫は開ける回数を減らし、ドアを開けるときの角度は45度ぐらいと、開閉時間を短くしてみませんか。**

冷蔵庫は毎日連続して使用しているため、家電製品の中で最も消費電力が大きいものです。中のものを整理し、なるべく開ける回数を減らしたり、閉め忘れたりしないようにしましょう。

**冷蔵庫にカーテンを付けて冷気を逃がさないように工夫してみませんか。**

ポリエチレンフィルムなどのカーテンを中に取り付けることで、冷気が逃げるのを防ぐことができます。

**熱いものは冷ましてから入れてみませんか。**

熱いものを直接入れると冷蔵庫内の温度が上昇し、温度を下げるには電気を多く使います。冷まして入れれば省エネになります。

**冷蔵庫は壁から適切に離して設置し、風通しをよくしてみませんか。**

冷蔵庫は、うしろピットリタイプを除き風通しが良いように設置しましょう。また、直射日光やコンロの熱が当たらないようにしましょう。周りの温度が30℃になると15℃のときに比べ約80%も余分に電気を使います。

**ドアのパッキンが正常か確認しましょう。**

ドアの隙間から冷気が漏れていればそれだけ電気を多く消費します。

**冷蔵庫の温度設定は季節によって設定温度を変えましょう。（冬は「強」→「中」へ）**

冬場は周囲の温度が低いので、温度設定を低くすれば電気の消費が少なくて済みます。

**夏休みにはウォータークーラーの使用などで冷蔵庫の開閉を少なくしてみませんか。**

夏は、子供が何回もドアを開けるので、ポットに飲み物を入れてテーブルの上に置いておくと、冷蔵庫をあけずに済みます。

**冷凍庫は整理し、詰めて使いましょう。**

**冷凍食品の解凍は、自然解凍を上手く活用してみませんか。**

肉や魚などの生ものを電子レンジで解凍するときは半解凍でストップし、あとは自然解凍の方が味もよく電気の節約にもなります。

**ラップやアルミホイルの代わりに保存容器を使ってみませんか。**

ラップやアルミホイルはすぐにごみとなってしまいます。保存容器を使えば何回でも使用できます。

## **照明の使い方の工夫**

**照明器具はこまめに消灯してみませんか。**

照明器具はこまめに消灯する習慣をつけ、両端が黒くなったら交換しましょう。蛍光灯は古くなると消費電力が増えます。

**照明器具はこまめに掃除してみませんか。**

定期的に掃除をするようにしましょう。掃除をしないしていると、明るさが低下します。



こまめに消灯

**玄関の電気はセンサーライトにしたり、使っていない部屋の明かりはこまめに消したりしてみませんか。**

電気製品は、使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。電気製品の中には、コンセントがつながっているだけで待機電力を消費するものもあります。省エネだけでなく、漏電による火災などの予防にもつながります。

**電球は省エネタイプ、省エネ蛍光灯に交換してみませんか。**

電球は蛍光灯にとりかえると白熱電球の寿命の約6倍、電気代は1/3以下といわれています。また、LED電球は、白熱電球の寿命の約40倍、電気代は蛍光灯と同じく1/3以下といわれています。

少し暗くてもかまわないときは、蛍光灯は間引いて使ってみませんか。

蛍光灯を間引いて使えば省エネになります。省エネは電気代の節約にもなります。

昼間はなるべく自然光を取り入れ、照明をつけずに過ごしてみませんか。

昼間は、外の太陽の日差しが取り入れられる部屋で過ごせば、照明を付けずにすむので省エネになります。

## 洗濯のし方の工夫

洗濯はまとめ洗いを心がけ、洗濯機容量の80%ぐらいで洗ってみませんか。

洗濯物を入れすぎると汚れの落ちが悪くなるだけでなく電気のムダ使いに、また、少な過ぎても電気と水のムダになります。洗濯機容量の80%ぐらいで洗うのが一番効率的です。

洗濯には、お風呂の残り湯を利用していませんか。

お風呂のお湯は、夏ならひと晩たっても25℃くらい、ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用して水の量を節約しましょう。お湯は水より洗浄力が強く、洗剤も溶けやすいので少ない量ですみます。

洗剤は計量スプーンできちんと計り適量を使用し、入れすぎに注意しましょう。

洗剤は多く入れても洗浄力が増すわけではありません。洗剤が多いとすすぎの水を余分に使います。また、排水の水質を悪くしないためにも適量にしましょう。すすぎは「注水すすぎ」より「ためすすぎ」をすれば水が少なくてすみます。

洗濯はつけ置き洗いや汚れのひどい部分の部分洗いをしてから洗濯機に入れてみませんか。

つけ置き洗いや汚れのひどい部分を軽く部分洗いをすることで、洗濯機の使用時間と水の削減ができます。

衣類乾燥機は洗濯物をまとめてから使用し、詰めすぎにないようにして見ませんか。

洗濯物がまとまってから使用すると、1回の工程はあまり変わらないので洗濯物1枚あたりの使用電気は少なくなります。でも、あまり洗濯物を詰めすぎると、逆に回転が上手くいかずに乾燥に時間が掛かるので多く電気を使ってしまう。



## アイロンのかけ方の工夫

干すときはしわをのばして、アイロンがけを少なくして見ませんか。

アイロンを暖めるためには電気を多く使います。ちょっとでも使用時間を短くすれば省エネになります。

ハンカチなどの小さなもののアイロンがけは余熱を利用して見ませんか。

小さなもので、低温でかけるものは、電源を切ったからの余熱でかけられます。

**アイロンがけはまとめてかけてみませんか。**

アイロンはまとめてかければ効率的であり、使用時間も短くすみます。その分電気が節約できます。

## テレビの使い方の工夫



誰も見ないテレビは消し、ほかの用事をするときにもテレビを消しましょう。

**ラジオやテレビなどのボリュームを下げて見たり聞いたりしてみませんか。**

テレビは設定の仕方でも消費電力が変わります。画面の明るさを落としたり音量を下げたりすれば省エネになります。

**テレビ画面の汚れをこまめに掃除してみませんか。**

テレビ画面は静電気でちりを寄せつけやすいので、汚れやすいもの。一週間に一度ぐらいは掃除をしましょう。

## 台所の使い方の工夫

**食器等の洗い物は、水を流しっぱなしにせず、つけ置き洗い、ためすすぎにしてみませんか。**

水の流しっぱなしで洗いものをする必要以上に水を使ってしまいます。つけ置き洗いし、ためすすぎでも汚れはしっかり落ちます。節水を心がけましょう。

**食器などの余分な汚れは、ふき取ってから洗ってみませんか。**

汚れをある程度とっておけば、洗浄用の水も少なく済み、節水になります。

**お湯は電気ポットで保温するより、その都度沸かすようにしてみませんか。**

電気ポットはお湯を入れたまま保温するよりも、必要なときに沸かした方が省エネになります。

**台所にある換気扇は、こまめに掃除をしてみませんか。**

換気扇の内部に油かすやホコリがたまると機能が低下します。フィルター付き換気扇の場合、風量は3カ月で約10～25%低下するといわれています。こまめに掃除をしましょう。

**炊飯器の長時間の保温はさげ、その都度炊くようにしてみませんか。**

炊飯器でご飯を保温する時間は、取扱説明書には「12時間以内」などとなっていますが、ついそれ以上保温しがちです。でも、長時間保温すると味が落ちるだけでなく、新たに炊飯するより消費電力量が多くなります。

**炊飯器で保温をする場合には、低めの温度で保温してみませんか。**

**コーヒーメーカーなど不必要な長時間保温はやめてみませんか。**

保温は電気を使って暖めています。高い温度で保温しようとするれば、温度を保つために多くの電気を使用します。省エネを心がけましょう。

## **お風呂の入り方の工夫**

**お風呂は連続して入いり、追い炊きをしないようにしてみませんか。**

追い炊きをすれば多くの燃料（灯油等）を消費します。1回焚くだけで全員が連続して入れれば、追い炊きをしないで済み省エネとなります。

**お風呂のふたをしっかりと閉め、また、保温に中ふたを使いましょう。**

お風呂のフタをするとしないのでは、湯温の下がりぐあいが1.5～3倍も変わります。次の人がすぐに入るときもこまめにフタをしましょう。

**沸かすときは、夏は早めに溜めてから、冬は直前に水張りをしてみませんか。**

お風呂を沸かすコストは、沸かす前の水温が高いほど少なくなります。水温より気温が高い夏は朝に、水温より気温が低い冬は沸かす直前に水を張りましょう。



**シャンプー・リンスは適量を使いましょう。**

シャンプーやリンスは汚れを落とすために使うものですが、いっぱい使うと逆に水で洗い流さなければならなくなります。また「余分なシャンプーやリンスは水に溶けると逆に水質汚染の原因となります。

**シャワーのお湯を出しっぱなしにしないようにしてみませんか。**

お湯の出しっぱなしは、必要以上に水を使ってしまいます。シャワーの場合にはお湯にするための燃料等も無駄に使うこととなります。省エネを心がけましょう。

## **賢い生活の工夫**

**風呂敷を利用してみませんか。**

日本の文化である風呂敷を使えば、何でも包むことができ、袋等のごみが出なくなります。

**歩ける距離なら自動車を使わずに、徒歩か自転車を利用してみませんか。**

歩くことは体に良いことです。化石燃料で走る自動車を使わなければ温暖化対策にも貢献することになります。

## **暖房器具の使い方の工夫**

**暖房の温度設定は低めに（例えば20～22度に）設定してみませんか。**

寒く感じる場合には、もう一枚の重ね着やひざ掛け、靴下を履いたりして、低めの温度調節で省エネになります。

暖房時には断熱効果を高めるため、窓の隙間に目張りやカーテンをしてみませんか。

いくつもの部屋を暖房するのではなく、リビングに集まり家族団らんで暖房をひとつにして省エネをしてみませんか。

暖房する部屋が少なければ、その分省エネになります。また家族団らんで家族の絆も深まります。

電気こたつの掛け布団は厚い物を使い、敷き蒲団を併用してみませんか。

電気こたつは掛け布団の厚さを3cmから10cmにすると約20%の省エネに、また、敷布団を併用すると5~15%の省エネになるといわれています。

電気こたつは腰から上の冷え対策をしっかりとしましょう。

こたつは腰から下を暖めるものです。腰からは重ね着をして設定温度を低くすれば、省エネ効果があります。

電気カーペットは断熱マットを敷くなど効率アップを図ってみませんか。

床に直に敷くと熱が床に逃げて暖房効率が下がります。下に断熱マットを敷けば省エネ効果が増します。

電気カーペットは人のいない部分は温めないようにしてみませんか。

カーペットを分割して温める機能付きのものもあるので、人のいない部分はスイッチをOFFにすれば電気の消費を少なくすることができます。

## C 環境にやさしいエコ活動

### 環境に優しい製品のエコな使い方・選び方

エコマーク、グリーン購入マークがついているエコグッズ商品を選んでみませんか。

省エネラベルを参考にして、再生品や自然や生態系に影響を及ぼさない商品、などがエコグッズとなっています。エコマークは環境保全に役立つ用品を推奨する統一表示であると同時に、環境保全を目指す暮らしや会社活動のシンボルマークとして活用されています。実施団体は（財）日本環境協会です。日用品は、なるべくエコマークのついた商品を買うようにしましょう。

買い物へ行くときはマイバックを持参してみませんか。

ティッシュとトイレトペーパーは再生紙100%のものを買ってみませんか。

ティッシュペーパーやトイレトペーパーは使いすぎないように、出来るだけ再生紙のものを使いましょう。紙のむだ使いをなくすことが森林資源の保護につながります。森林は二酸化炭素の吸収源でもあり大切な資源です。

リサイクル商品やリサイクルシステムのある商品を選んでみませんか。  
リサイクルしやすい梱包などに配慮した製品を選んでみませんか。  
使い捨て商品ではなく長く使える商品を選んでみませんか。

### **ごみにしない工夫**

フリーマーケットを上手に活用しましょう。（フリーマーケットをやってみませんか。）  
リサイクルショップやフリーマーケットを活用し、人が使ったものでも進んで使うようにすれば、ごみにならずに環境にはやさしくなります。フリーマーケットがない場合、自分でやってみてはいかがでしょうか。

廃食用油は石鹼にして利用してみませんか。  
小さな石鹼は集めて、お湯でシェイクして洗剤として使ってみませんか。

缶ビールをやめてリターナブルビンのビンビールにしてみませんか。  
ビールやお酒は、ビールビンや一升ビンなど繰り返し使える容器のものを購入し、使用後は販売店に返却しましょう。ビールビンは年間約 60 億本使用され、そのうち約 93%が回収され 12 回程度使用されるリサイクルの優等生といわれています。

### **省エネへの意識の工夫**

電気をこまめに消し、電源もこまめに落としてみませんか。  
電気製品は、使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。電気製品の中には、コンセントがつながっているだけで待機電力を消費するものもあります。省エネだけでなく、漏電による火災などの予防にもつながります。

使わない器具の電源は、主電源から切り、コンセントから抜いてみませんか。  
リモコン待ちの状態でもエネルギーを消費しています。主電源を消しましょう。旅行など、長期不在の時はプラグを抜くようにしましょう。

エコタップを使用してみませんか。  
家電製品の後ろに手を回したりする必要がなく、手元で電源を切ることができるので利用しましょう。

給湯器の温度を低く設定し使用してみませんか。

食器洗い乾燥機は低めの温度に設定し、余熱で乾燥してみませんか。  
まとめ洗いし、温度調節がポイント、洗浄終了後、扉を開けて余熱だけで乾燥させれば省エネです。

**優れた省エネ型製品を選んでみませんか。**

省エネ型製品は環境にやさしい上、光熱費も節約でき、家計にもやさしくなります。一目でわかる「省エネ性マーク」で省エネ性能の高い商品を選びましょう。マーク表示があるもの（エアコン、冷蔵庫、テレビ、蛍光灯器具、温水機器、電気便座など）

## **自動車の使い方**

**自動車に乗ったときエコドライブに心がけてみませんか。**

エコドライブとは、長時間のアイドリングや急発進、急停止は避け、経済速度で走行することです。急発進は1回で10cc、急加速・空ぶかしは1回で5cc、アイドリングは10分で140ccのガソリンをムダにするといわれています。一般道路なら40km/h、高速道路なら80km/hの経済速度でゆったりと走りましょう。

**定期的にタイヤの空気圧をチェックしましょう。  
無駄な荷物を積みっぱなしにしないようにしましょう。**



**自家用車ではなくできるだけ交通機関を利用してみませんか。**

自動車やバイクを使わず、徒歩、自転車、公共交通機関を使えば、二酸化炭素の排出量も少なくて済みます。

**窓を開けて風による冷房を使うなど、エアコンの使用を控えてみませんか。**

## **水質汚染を防止する工夫**

**自然に優しい洗剤を選んでみませんか。**

無添加石鹼、洗剤を使い、分解に時間がかかる合成洗剤を使わないようにすれば、環境に優しくなります。

**洗剤は適量を水で薄めて使い、洗剤の入れすぎに注意しましょう。**

洗剤は多く入れても洗浄力が増すわけではありません。洗剤が多いとすすぎの水を余分に使います。また、排水の水質を悪くしないためにも適量にしましょう。

**石けんを使いすぎないように、柔軟剤は、必要以上には使わないようにしてみませんか。  
合成洗剤ではなく、重曹を水で薄めた液やクエン酸を洗剤代わりに使ってみませんか。  
軽い汚れはアクリルタワシでこするなど、洗剤なしで洗ってみませんか。**

**牛乳やジュースなどは飲みきって下水に流さないようにしてみませんか。**

やたら排水溝に色々流さないようにし、髪の毛などは排水口にネットを張って取りだしてみませんか。

米のとぎ汁は、使用後の食器に浸けてみませんか。

米のとぎ汁に含まれている成分には油を分散させる効果があるようです。台所の洗い物を米のとぎ汁に浸けておくと、油分を落としやすくなり、洗剤も少なくて済みますので、環境にやさしいです。朝・昼・晩のものをまとめて洗うと効果的です。

### ごみを出さない生活

紙は無駄なく両面で使用してみましょう。

職場ではマイカップ、マイボトルを使い、割箸を使わず、マイ箸を使用してみましょう。

使った割り箸は捨てずに、有効利用しましょう。

ペットボトルではなくマイボトルを持参しましょう。

使い捨て商品の購入を控えましょう。

使い捨ての皿やスプーンフォークなどはできるだけ使わないようにしましょう。

量り売りの物は容器を持参して購入しましょう。

容器としてのびんを積極的に利用しましょう。

## D お料理にやさしいエコ活動

### 食材のエコな選び方

地産地消（地元で作ったものを地元で消費する）のものを選びましょう。

同じ食材・食品でも、産地から食べられるところまでの距離が遠くなればそれだけ輸送や保冷に使われるエネルギーも多くなります。北海道内の農家で作られた新鮮で安心できる農産物をスーパー等で販売しています。

野菜や果物は旬のものを選びましょう。

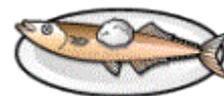
見かけは同じでも、製造するために使われるエネルギーがかなりちがうものがあります。たとえば、ハウス野菜は、温室の温度を高く保つために、露地野菜よりも多くのエネルギーを必要とします。

魚は近海物を選んで料理しましょう。

遠洋でとれた冷凍魚は輸送のために近海ものの魚よりも多量にエネルギーを消費します。

食材は地物、旬の物を取り入れましょう。

旬の食材は、その土地、その季節に対応していくための多種類の栄養素が、固有のうまみ成分と一緒にたっぷり含まれています。全体をいただくことで、



栄養のバランスをととのえることにもなり、健康な生活には欠かせません。たとえば、だいこんの葉はカルシウムの宝庫、丸ごとゆでて、サラダのトッピングや炒め物に活用できます。

食材はパック入りではなく、量り売り、対面販売を活用しましょう。

### 食材のエコな使い方

野菜の切り方、皮の剥き方を工夫してごみを出さないようにしましょう

人参、ゴボウの皮はむかない、野菜の皮もキンピラにして食べ、ジャガイモの皮は薄くむく。そんなことで生ごみは少なくなります。

大根の葉やダシをとった昆布などを無駄なく使う料理の工夫をしましょう。

1つの食材で（大根の葉も、皮も実も全て食材に利用する）工夫をしてみましょう。

冷蔵庫にあるもので済ませる日をつくりましょう。

冬はお鍋で野菜を使い切りましょう。

### 調理のエコな工夫

買い物に行く前に冷蔵庫の中で保存している食材を確認して、無駄な物を買わないようにしましょう。

段取りを考えてから料理しましょう。

料理をする前に、あらかじめ計っておくなど、きちんと下準備をしてから調理を始めると、コンロの使用時間が短くなり、省エネになります。

同時調理をしましょう。

パスタをゆでる時は具の野菜も一緒にゆでるなど、同時調理をすれば省エネになります。

料理の仕上げに、煮込み料理の野菜は電子レンジで下ごしらえをしましょう。

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、電子レンジで調理をすれば、省エネになります。

圧力鍋を利用して調理しましょう。

圧力鍋とは、フタを密閉させ圧力をかけることで、100度以上の加熱ができ、短時間で調理ができます。これを使えば、煮込み料理なども、大幅な調理時間の短縮ができます。調理時間の短さは、消費エネルギーのカットにもつながるのです。熱を逃がさないなので、効率的でスピードアップも図れ、味もしみこみ美味しさがアップします。またじゃがいもやトウモロコシなどはひたひたのお湯でもおいしくゆで上がります。

魔法瓶にお湯を入れ、おかゆや煮豆づくりに活用しましょう。（保温調理）

カレーやおでんなどの煮込み料理は、保温調理で料理を作りましょう。

（保温調理で、省エネ煮込み）カレーやおでんは、しばらく煮込んだら火からおろし、鍋ごと古い毛布やタオルにくるんで、発泡スチロール箱へ。隙間に新聞紙をつめてしっかり密閉すると、保温効果バッチリ。数時間置いておけば、煮込み料理ができあがります。

電子レンジを使用して料理を作りましょう。

電子レンジでの加熱や、冷蔵庫での保存はラップで包まず、蓋つき容器で調理すればごみが少なくなります。

肉や魚など生ものは電子レンジでは半解凍でストップし、あとは自然解凍して使いましょう。

電子レンジの消費電力は大きいのですが、加熱時間が短いため、実際に消費するエネルギーは少なく済みます。例えば、炊飯器でご飯を何時間も保温するより、電子レンジで温め直す方が、消費電力は少ないと言われています。また、野菜をゆでる時も、ガスコンロでお湯を沸かすより、電子レンジ加熱の方が省エネなのです。

温めないでもおいしいものは、冷たいままで食べましょう。

みそ汁が残って冷めてしまっても、冷たくして「ひや汁」としておいしくいただければ省エネになります。

飲み残しのビールは、捨てずに料理に使いましょう。

飲み残したビールをそのまま流すと水を汚すことになります。肉はビールに漬けると柔らかくなり、魚は臭みがとれます。ぬか床に入れば発酵が進んでぬかが早く野菜になじみ、おいしく漬かります



炊飯ジャーの保温を使用しない日をつくりましょう。

キッチンが省エネ空間です。例えば電気炊飯器は保温せずに食べる時に加熱すれば省エネになります。

## 道具のエコな使い方

鍋は底の大きいものを使いましょう。また、炎は鍋底からはみ出さないようにしましょう。

鍋底からはみ出した炎は、無駄になっています。鍋底にちょうどかかるように、中火にした鍋の大きさを工夫したりすれば効率的でスピードもアップします。

お湯は必要な分だけ、ふたを使って沸かしましょう。

コンロはガスの節約のため、なべややかんをのせてから点火しましょう。

ガスコンロは、火力を必要以上に強くしないようにしましょう。

コンロのバーナーをこまめに掃除しましょう。

バーナーが目詰まりすればするほど熱効率が下がります。お手入れを忘れずに。

やかんや鍋の底に水が付いていると熱の損です。底は拭いてから火にかけましょう。

底が濡れたままの鍋ややかんをコンロにかけると、水を蒸発させるのに余計な熱量が必要となり、約2%熱効率が落ちます。拭きとってから使いましょう。

使ったバーナーをそのまま次の調理に使用しましょう。

2口以上のコンロの場合、使っていたバーナーをそのまま次の調理に使用したほうが、冷えているバーナーを使うより熱効率が高く効果的です。

やかんの底は丸い物より平たい物を使いましょう。

やかんの底は平たいものを利用すれば、丸いものより熱効率がよいので省エネになります。

湯沸かし器の湯を取って、お湯を沸かしましょう。

瞬間湯沸かし器の熱効率は、ガスコンロのおよそ2倍。燃料のガスを有効に使うことができます。そこで、お湯を沸かすときは、湯沸かし器の湯を取ってコンロにかけましょう。エネルギーの節約になります。

電磁調理器ではステンレス製の鍋を使いましょう。

電磁調理器では、鍋はステンレス製を使いましょう。ほうろう製にくらべ逃げる熱量が35%も少なくてすみます。

冷凍庫で冷凍するときは、金属トレーにのせて早く冷凍しましょう。

電子レンジでの加熱には、ラップではなくふた付き容器を使いましょう。

### 後かたづけのエコな工夫

古布は適当な大きさに切って、トイレ掃除やガスコンロ、食器などの油汚れ拭きに使ってからごみに出しましょう。

汚れのひどい鍋や食器は、ぼろ布などでふき取ってから洗いましょう。

お米のとぎ汁を有効に利用しましょう。

茹で汁を洗いものに利用しましょう。

※米のとぎ汁やパスタの茹で汁はデンプン質などを含み油が取れやすくなります。また床板磨きに使う方もいます。

水を流しっぱなしにせず、ためて浸け置き洗い、ためすぎをしましょう。

容器は軽くすすぎ、すすいだ水は草木の水やりにも利用しましょう。

エコクッキングでむだをなくし、後片付けも工夫しましょう。

アクリルタワシ・・・ミクロン単位の繊維が油などの汚れをこすり取ります。

### 食事のエコな工夫

生活の多様化で、家族が一同に集う時間が少なくなっています。しかし家族の大切さや食事の大事さを見直すために、できるだけ一同で食べることを習慣にしてみませんか。テレビのサザエさん家族もよくみんなで食べて、楽しそうです。まとめて作り、一緒に食べると省エネ効果もぐんとアップします。



### 賢い料理の知恵袋

お米のとぎ汁はいろいろなことに活用しましょう。

- **あくを抜く**：筍や大根、里芋、人参の下ゆでに使うと、えぐ味や苦味がとれ、素材の持つ甘味、旨みが逃げないので、水でゆでるより美味しくなります。
- **漂白、消臭に**：黄ばんだふきんや木綿の布を洗います。ごぼうを白く仕上げたいときの下ゆでにも。食品の臭いが移ったプラスチック容器をつけ置きしておくと、効果があります。
- **接着に**：新しく買った土鍋や瀬戸物は、使う前にとぎ汁を沸騰させておくと、ひび割れ予防になります。
- **つや出しに**：フローリングや家具の拭きそうじに使うと油分でツヤツヤになります。

### 炊飯のついでに、同時調理でもう一品

炊飯器でお米を炊く時に、その熱を利用して卵や野菜を同時に調理してしまいましょう。卵や野菜をきれいに洗い、お米の上に直接のせて炊飯するだけ。ゆで卵やふかし芋が簡単にできあがります。手間もいらず、時間とエネルギーも節約できます。味や臭いうつりが心配な場合は、容器に入れたりやラップに包んでもOKです。

### 捨てていたもので、もう一品

- **野菜の皮きんぴら**：(大根、にんじんの皮、キャベツの芯などを) さっと炒めて、酒、しょうゆ、みりんを加え、汁気がなくなるまで煮つめたあと、白ゴマをふりかける
- **皮と葉の大根めし**：大根の皮は拍子切りし、油揚げとだし汁でご飯を炊く、葉の部分はゆでて適当に刻み、塩をして、ご飯と混ぜる

### だしをとった残りでもう一品

- 昆布の佃煮：昆布は角切りにし、ひたひたの水で煮る、しょうゆ・酒、みりん、砂糖で甘辛く煮つめる
- 昆布とかつおのふりかけ： かつおぶしと昆布は細かく刻み、レンジで乾燥させる、フライパンで弱火にてかつおと昆布を煎り、じゃこや桜えび、白ゴマ、塩で味を整える