

# 食の省エネ、はじめませんか

～上手にいただきます～

食生活のいろいろな場面でエネルギーは使われています。どんな場面でエネルギーが使われているかを知れば、ちょっとした工夫で簡単に省エネに取り組むことができます。食の省エネ、できることからはじめませんか。

## 1 買い物での省エネ

### 地産地消で省エネ

同じ食材・食品でも、産地から離れていけば、輸送や保冷に使うエネルギーは多くなります。買い物するときは地元で生産された農産物を選びましょう。



### 旬の食材で省エネ

1年中いつでも手に入る食材は、ビニールハウスの加温や魚の養殖などにエネルギーが使われています。旬の食材を選べば、省エネにつながります。



### 買い物袋持参で省エネ

繰り返し利用できる買い物袋の使用に切り替えることで、レジ袋の原料となる原油の節約（資源保護）や、ごみの減量となり、省エネにつながります。



### 近くの買い物は自転車・徒歩で省エネ

近距離の買い物でも、車で買い物に行けば便利です。しかし、車を使えばエネルギーも消費します。

近くのお店であれば、徒歩や自転車で買い物にいけば、エネルギーの節約になるだけでなく、運動にもなり一石二鳥。



## 2 保存での省エネ

### 冷蔵庫の設置の仕方での省エネ

冷蔵庫内を効率よく冷やすには、置き場所や設置の仕方、大きく変わってきます。冷蔵庫は24時間稼動しているのです、少しの配慮で大きな省エネになります。

#### 冷蔵庫の置き場所・設置のポイント

- ・直射日光や、コンロなどの熱源の近くに設置しない。  
(近くに置くと電気のムダにつながります)
- ・壁から間隔をあけて設置する。  
(冷蔵庫からの放熱が不十分となり、熱効率が悪化して消費電力が増加します。  
なお、新しい冷蔵庫では壁からの間隔をあける必要のない機種もあります)



### 冷蔵庫の使い方での省エネ

冷蔵庫には温度設定機能があります。また、無駄な開閉を減らすなど、ちょっとしたことで省エネが実現します。

#### 冷蔵庫の使い方のポイント

- ・季節に合わせて温度設定を変更する。  
(適切な設定を行うことで、消費電力を抑制できます)
- ・冷気が逃げないように、無駄な開閉をしない。
- ・冷気が逃げないように、開けている時間を短くする。
- ・ものを詰め込みすぎない。  
(冷気の流れが悪くなり、余分な電力を消費します。)
- ・入れる必要のないもの(未開封の調味料など)は、冷蔵庫に入れない。

### 冷蔵庫の買い替えでの省エネ

24時間毎日稼動している冷蔵庫の買い替えにあたっては、省エネルギー性能の高いものを選びましょう。

冷蔵庫の平均使用年数は9.9年。長く使うものだからこそ、省エネ型の冷蔵庫は結局お得になります。

#### 冷蔵庫の買い替えのポイント

- ・省エネラベルを確認する。  
省エネラベルには、星の数での多段階評価のほか、省エネ基準達成率や年間の目安電気料金などが記載されています。



### 3 調理での省エネ

#### 調理機器の使い方で省エネ

調理では「切る」「煮る」「焼く」「炒める」などの色々な作業がありますが、ちょっとした一工夫が省エネにつながります。

#### 調理機器の使い方のポイント

- ・お湯を沸かすときは、水から沸かさず給湯器のお湯を使う。  
(水から沸かすときと比べ、熱効率がよく、エネルギーの使用量を抑制できます。)
- ・コンロの炎はなべ底からはみださないようにする。
- ・鍋やフライパンの底についた水滴をふき取ってからコンロにかける。
- ・野菜の下ごしらえに電子レンジを使う。
- ・保温カバーを巻いて、保温や煮込み料理に利用する。
- ・別々の食材を同じ鍋で加熱したり、調理のお湯を使いまわしたりする。



#### 食するときの省エネ

家族みんなが全員で食卓を囲めば、温めなおすエネルギーを使わないで済みます。また、一つの部屋に集まることで、照明や冷暖房などのエネルギーも節約できます。

### 4 片付けでの省エネ

#### 給湯器の使い方で省エネ

食器や鍋などを洗うとき、給湯器の温度設定をなるべく低温にすることで、エネルギーの消費が少なくて済みます。

#### 調理機器の使い方で省エネ

ご飯やお湯の保温にはエネルギーが使われています。少しの気配りで省エネにつながります。

#### 調理機器の使い方のポイント

- ・電気ジャーポットの保温は低温にし、必要なときは再沸騰する。
- ・電気ジャーポットを使わないときは、プラグを抜く。
- ・残ったご飯は炊飯器で保温しない。  
(食るときに電子レンジで温める。)



## 5 廃棄での省エネ

### 生ごみの処理で省エネ

生ごみの処理にもエネルギーが使われています。生ごみは水切りをしっかりとすることで、焼却の際に使う燃料を少なくできます。

また、コンポストで堆肥化することも省エネにつながります。



### ごみの分別で省エネ

食品の容器などは、分別すれば「資源」になるものがあります。ごみの処分にはエネルギーを使います。ごみを出すときはしっかりと分別しましょう。

「実施している」は  
「5割程度実施している」は  
「あまり実施していない」は×

## 食の省エネチェック！

番号	項目	点検	
		( / )	( / )
1	旬の食材を購入		
2	産地の近い食材を購入		
3	買い物袋持参で買い物へ出かける		
4	近くのお店へは徒歩や自転車で		
5	冷蔵庫は壁から離して設置		
6	冷蔵庫の温度設定は季節ごとに調整		
7	冷蔵庫の中を整理整頓		
8	電気ジャーポットは低温で保温し、必要に応じて再沸騰		
9	電気ジャーポットを使わないときはプラグを抜く		
10	生ごみは水気をよく切る		

### 外食では「マイ箸」

外食をする時、使い捨ての割り箸を使わず、マイ箸を持ち歩いて清潔に使えば、ゴミの量を減らすことができ、省エネにつながります。

市販のマイ箸には、携帯に便利な折りたたみ式のものや、彩りゆたかな箸袋などがあります。お気に入りのマイ箸を持ち歩いてみませんか。



津山市の環境教育ワークシート 食の省エネ、はじめませんか ~上手にいただきます~

平成22年3月 津山市環境福祉部環境生活課

住所：岡山県津山市山北520

電話：(0868)32-2051 FAX:(0868)32-2158

E-mail：kankyou@city.tsuyama.okayama.jp

このワークシートは特定非営利活動法人エコネットワーク津山との協働により作成しました。

