

間もなく電力需要がピークを迎える夏がやってきます。震災以後の東日本では、できる限りの節電が呼び掛けられています。また、西日本にお住まいの方にとってもエネルギーの無駄を無くして家計にも優しい「節電のテクニック」を身につけることは重要です。今回はさまざまな節電テクニックを紹介します。

節電大作戦 MISSION:POSSIBLE

節電入門編～待機電力をOFFにする

待機電力の消費量は案外大きく、しかもこれらの「つけっ放し」は案外多いのです。使っていないテレビ、エアコン、洗濯機付暖房便座、レンジ、炊飯器などのコンセントを今すぐOFFに！また、テレビや照明はつけっ放しが多い家電です。ちりも積もればなんとやら。まずはここから始めてみましょう。

主な電化製品の年間待機電力費（1日12時間のコンセントOFF、22円/KWhで計算）

電化製品	待機電力	年額
テレビ	2.2w	$2.2w \times 12h \times 365 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 207 \text{円}$
ビデオ	10w	$10w \times 12h \times 365 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 963 \text{円}$
ミニコンポ	11w	$11w \times 12h \times 30 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 1058 \text{円}$
エアコン	5.2w	$5.2w \times 24h \times 150 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 411 \text{円}$
7アンヒター	5.3w	$5.3w \times 12h \times 30 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 511 \text{円}$
給湯器	7.7w	$7.7w \times 12h \times 30 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 742 \text{円}$
洗濯便座	6.0w	$6.0w \times 12h \times 30 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 571 \text{円}$
炊飯器	1.6w	$1.6w \times 12h \times 30 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 158 \text{円}$
電子レンジ	5.5w	$5.5w \times 12h \times 30 \text{日} \times 22 \text{円/kwh} = \text{約 } 279 \text{円}$

これだけで、年間約4,900円の節約になります。

※集中コンセント テレビやミニコンポのコンセントというと、テレビ台などの裏にあるのが常識なため、なかなかコンセントまで抜くのは難しいものです。集中コンセントが非常に便利です。各電源にスイッチ（ブレーカー）がついていて、電源を差し込んだままでスイッチをオンオフできるようになっています。もちろんオフの状態では、コンセントから抜いた状態と一緒にになるので、「待機電力」はまったくかかりません。そのうえ、テレビの横などに設置しておくことで、テレビやDVD、ミニコンポなどといった電化製品の「待機電力」を一括カットすることができます。



節電中級編～省エネ製品に買い替え、無駄遣いを控える

古い家電や省エネタイプじゃないものはこれを機に省エネ対応の家電に買い替えることも考えましょう。エアコンでは5年前と比べ40%、冷蔵庫では5年前と比べ50%、テレビでは10年前に比べ40%ぐらい、省エネ化が進んでいます。ただし大型化してかえって消費量を増やさないように、買い替えは慎重に。

省エネ製品と非省エネ製品の年間ランニングコスト費比較

電化製品	省エネ製品	非省エネ製品	年間節約金額
エアコン（8帖用）	約 18,000 円	約 30,000 円	約 12,000 円
冷蔵庫（400Lクラス）	約 7,500 円	約 15,000 円	約 7,500 円
テレビ（25インチ）	約 2,700 円	約 4,500 円	約 1,800 円

これだけで、年間約 21,300 円の節約になります。

照明器具・テレビ・パソコンなどついつい必要のないときでもつけっ放しにしてしまうことはありませんか。省エネ型とはいえ、これこそ電気の無駄使いです。

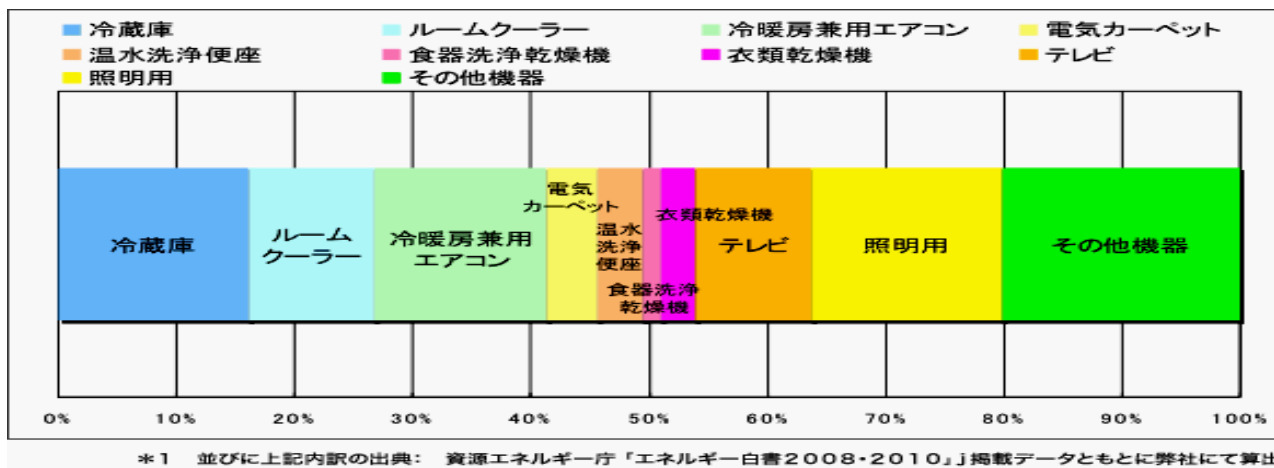
1日2時間、つけっ放しにした場合の年間コスト

電化製品	省エネ製品の場合でも…
照明	60w×2h×365日×22円/kwh = 約 963 円
テレビ（25インチ）	130w×2h×365日×22円/kwh = 約 2087 円
パソコン	120w×2h×365日×22円/kwh = 約 1920 円

これだけで、年間約 4,970 円の節約になります。

節電上級編～省エネ製品に買い替え、さらに使用を控える

いよいよ、家庭における消費電力量のうち約94%にもものぼる“実際の使用による消費電力”を中心に考えてみましょう。無理のある“節電”は継続できません。そこで、身近にある様々な電化製品で無理せず実行可能な節電の工夫と、その効果を調べてみました。下図は機器ごとの電力使用割合です。



冷蔵庫、冷暖房機器、照明、テレビなどが多いことが分かります。それではこれらの具体的な節電方法と効果について検証していきましょう。

※冷蔵庫編

・設定温度を強から中へ変更（冷蔵庫内温度 5℃以下が目安）	▲ 11%
・物を詰めすぎない（一杯と半分の場合）	▲ 8%

「冷ましてから入れる」、「こまめなお掃除」、「冷蔵庫の周囲に放熱スペースを用意」も効果的です。

※エアコン編

・利用を控える	▲ 100%（OFF時）
・設定温度を1℃控えると	▲ 10%
・フィルターの目詰まりをなくすと（二週間に一度はお掃除）	▲ 6%

衣類等で調整し、利用を控えることが一番の節電です。その他、「風向きの調整」、「カーテンの併用」、「タイマーの活用」も効果的。また、シーズンOFFの時はコンセントを抜いておきましょう。

※照明編

・こまめにスイッチをOFF	▲100% (OFF時)
・白熱電球 60 形から電球形蛍光ランプ 15 形へ変更	▲78%
・白熱電球 40 形から電球形LEDランプ 6.3 形へ変更	▲84%

「トイレ」のスイッチは換気扇とも連動していることが多いので、特に注意しましょう。

※TV・HDDレコーダーなど編

・可能なら、外出時主電源をOFF (最近のTVは番組表の自動取得など、待機時の消費電力が大きいので注意)	▲100% (OFF時)
・高速起動モードなど待機電力が大きい機能を利用しない	▲(機種による)
・その他各種省エネ機能を活用(明るさ自動制御など)	▲(機種・機能による)

単純ですが、「過度に大きなテレビを購入しない」ことが効果的です。また、ブラウン管タイプをご利用の方は、消費電力の少ないLEDパネルの液晶TVへの早期移行もお勧めです。

節電究極編～契約アンペア数を下げる

アンペア料金表(東京電力)	
10A	270 円
15A	405 円
20A	540 円
30A	810 円
40A	1080 円
50A	1350 円
60A	1620 円

電気代を節約する方法としてあまり知られていないのは、電力会社と契約している「基本アンペア数」の見直しです。電気代の基本料金はこの契約している「基本アンペア数」によって違うからです。

アンペア数は左の表から分かるように低く設定するほど、基本料金が安くなります。一人暮らしや世帯の人数が少ない時、また、ほとんど家にいる事がない人などは、契約アンペア数を低く設定すると、有効な節約になります。ただし消費の実態を考えずに下げすぎると、すぐにブレーカーが落ちることになり大変不便です。アンペア数の契約を変更するには、電力会社に電話するだけですが、(簡単な工事が必要な場合もあります)一度変更

すると一年間の変更できないので、よく考えてから実行してください。

※関西電力などアンペア変更制度を採用していない電力会社もあります。この場合でも「従量電灯A契約」を「従量電灯B契約」に変更するなど、工夫によっては電気代が安くなる場合があります。これは「節電」ではなく「節約」ですが、契約されている電力会社の窓口に相談されてみてはいかがでしょうか。

節電番外編～代替品を使って電気使用量を抑える

電気を使わなくても代替可能なものは代替品で乗り切れます。たとえば、エアコンを使わずに着込む、炊飯ジャーを使わずにガスでお米を炊く、湯たんぽ+毛布で簡易コタツ化など。また、炊飯ジャーや電気ポットの「保温」にはかなりの電力を消費するので、ガスとうまく併用しましょう。

湯たんぽコタツは思いのほか暖かく、ガスコンロでの炊飯は時間が早くておいしいと好評だそうです。

代用可能なもの					
電気コタツ	→	湯たんぽ+毛布	エアコン	→	着込む
炊飯ジャー	→	ガスコンロで炊く	電気ポット	→	やかんでお湯をわかす



※釜炊き三味 自宅のガス台で、土鍋よりも手軽に昔ながらの炊き方が再現できる、手づくりの本格釜セット「釜炊き三味」(ウルシヤマ金属工業)。錆びにくく耐久性に優れたステンレス製の重いフタが、内部にほどよい圧力をかけ、一合のお米でもふっくらとおいしく炊き上げます。職人が昔ながらの製法でひとつひとつ造り上げたアルミ鋳物製の釜は、懐かしのおいしいお焦げも味わえます。

記念日の食

記念日とは「何らかの物事や過去の出来事を記念する日」です。

公的なものと私的なものがあり、公的な記念日としては「行事」があり、私的な記念日の代表として誕生日や結婚記念日などがあります。ここでは、行事以外で、食べ物に関する記念日を取り上げていきます。日付の数字の語呂合わせから設定されたものが多いのですが、旬や体調などの季節や、由来や発見などの誕生とも結びついたものも多くあります。記念日に設定された「食べ物」を日常生活に取り入れ、その食べ物をより身近に考えるキッカケにしていきましょう。

テーマ：ゴーヤの日（5月8日）

1997年（平成9年）、「5＝ゴー」「8＝ヤ」の語呂合わせから、JA沖縄経済連と沖縄県が制定しました。沖縄特産のゴーヤは5月から出荷量が増えるため、この記念日はゴーヤの季節が到来したこと、全国的にゴーヤを普及することを目的としています。

ゴーヤ特有の苦味成分ククルビタシンやモモルデシンは、生活習慣病に優れた働きを発揮します。

5月の記念日は、このほか、5月5日 わかめの日、5月7日 コナモン（粉物）の日、5月15日 ヨーグルトの日、5月29日 こんにゃくの日 などがあります。

食欲が増進され、疲労・ストレス・風邪予防に有効

ゴーヤの梅肉和え

ゴーヤはビタミンCが豊富な野菜です。有機酸を豊富に含んだ梅干しと一緒に取ると、食欲が増進され、疲労・ストレス・風邪予防に有効な食べ合わせになります。ゴーヤ特有の苦みはモモルデシンやククルビタシンで、モモルデシンには血糖値を下げる働きがあり、ククルビタシンは抗酸化力を持っています。



●材料（2人分）

ゴーヤ 1/4本（50g） 梅干 2個
白ごま 小さじ1 塩 少々

●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取り、5mm幅に切り、軽く塩もみする。
- ② 梅干しは種を取り、梅肉をつぶし、ごまを加えてなめらかにする。
- ③ 梅肉でゴーヤを和える。