

# はじめよう!! エコスローライフ

## 夏編



その1

消費電力トップ4から考える

エコでお財布にもやさしい暮らし方

今年も暑い夏がやってきました。みなさんは、夏をどのように過ごされていますか？現代の夏と言えば、どこに行っても冷房が効いていて、自動販売機やコンビニエンス・ストアで手軽に冷たいものが買えるような、とても便利で快適な時代です。

一方で、この便利さと快適さのために、たくさんエネルギーが使われ、自然環境に大きな影響が及ぼされています。

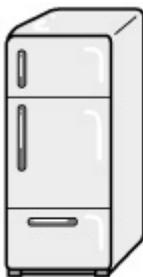
私たち人間は、水や空気、食べ物といった自然の恵みがなくては生きていけません。東日本震災をきっかけとしてしまった節電の取り組みは、一人ひとりの取り組みが大きな電力削減につながっています。身近な電気の使い方や暮らしのあり方を見つめ直すことは、持続可能で本当の意味での豊かな社会づくりへのヒントかもしれません。



第2位  
照明

節電方法	年間削減量	年間節約金
こまめなスイッチオフ * 12Wの蛍光灯1灯を 1日1時間短く	約4kWh	約100円
買換時に省エネ型電球へ * 54W白熱電球→ 12W電球型蛍光灯	約84kWh	約1,850円

その他 たまにはロウソクの灯りで過ごしてみる。  
お家が極上のリラックスルームに。(電気代0円)



第1位  
冷蔵庫

節電方法	年間削減量	年間節約金
詰め込み過ぎない * 詰込状態から内容を半分	約44kWh	約960円
壁から適度な距離に置く	約45kWh	約990円
設定温度 「強」→「中」	約62kWh	約1,360円

その他 近くの湧水や川など自然の冷蔵庫を活用してみる。  
(電気代0円)



第4位  
エアコン

節電方法	年間削減量	年間節約金
設定温度を [27℃] → [28℃] * 2.2kW、1日9時間	約30kWh	約670円
1日1時間 (設定温度28℃) 短く	約19kWh	約410円
フィルターを月1~2回清掃	約32kWh	約700円



第3位  
テレビ

節電方法	年間削減量	年間節約金
見る時間を短く * 1日1時間短縮	約17kWh	約370円
画面の輝度 「最大」→「中央」	約27kWh	約600円

※液晶32型テレビの場合

全部取り組むと・・・

約364kwhの節電！約8,000円の節約に！！

※参考資料：一般財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

## 自分にも地球にもプラスな朝型スタイルへ！

朝は早起きして、夜になったら休むという自然のリズムに合わせた生活スタイルは、有意義で健康的な一日を過ごすことができるだけでなく、夜遅くまで使っていた照明やテレビ、エアコンなど夜の電力消費を減らすことができ、自分にも地球にもよい習慣です。また、朝の15分は夜の1時間に相当するくらいの集中力があり活動的に取り組める

時間とも言われています。特に、睡眠後はカラダもココロも癒されて、活力がみなぎっています。朝ごはんを丁寧に作る、軽い運動やヨガをする、英会話の勉強をするなど、お日さまが早く顔を出す季節、涼しい朝に自分時間をはじめてみませんか。

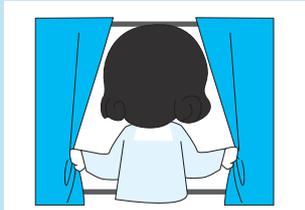


### 朝型スタイルへのステップ

#### ステップ1

#### 朝起きたら、カーテンと窓を開け、朝日を浴びて深呼吸

体内時計に朝を知らせるために朝日浴を。朝日浴は15分が効果的だと言われおり、朝日を浴びながら、近所をお散歩するのもおすすめ！



#### ステップ2

#### 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げ、脳に栄養素を運びます。また、米原の旬の食材で朝ごはんを作れば、遠方やハウス栽培などで作られたものと比べて余計なエネルギーを抑え、栄養価や健康面からもグッド！



#### ステップ3

#### 朝 目覚める楽しみをつくる

朝起きるのがつらいという人は、朝にワクワクするような楽しみをつくってみましょう。好きな音楽を目覚まし音にしたり、好きなお茶を用意しておいたり、ちょっとした早起きの楽しみを！



問

経済環境部 環境保全課 (伊吹庁舎)  
TEL 057-2330000 FAX 057-2330000

「エコは面倒くさい」と考える方も多いかもしれませんが。しかし、この面倒くさいの中には、周りの人や自然のこと、そして自分自身のことを考える時間や丁寧に生きるための手間ひまといった、たくさんの心の豊かさが含まれているのではないのでしょうか。エコスローライフは、決して難しいことではなく、誰でも、いつからでも始められるライフスタイルです。

その3

#### マイ水筒

お気に入りの飲み物を入れて、お金も節約！



#### マイ箸

国内の割り箸の年間消費量は約250億膳（木造住宅約2万軒相当）

#### マイバッグ

国内のレジ袋の年間消費量は約300億枚（石油約6億ℓ相当）



エコ3種の神器  
使い捨てを止めて  
ごみを減らそう！

#### 暑い夏もエコで涼しく！

地球にやさしいグリーンカーテン

5月23日、いぶき認定こども園の子どもたちが、園にグリーンカーテンを作ろうと、和ふれあいセンターからプレゼントされたアサガオの種を植えました。

この種は、和ふれあいセンターに作られたグリーンカーテンのあさがおから採れたもので、地球環境にやさしく省エネに有効な取り組みを広げようと、同センターでは市内の施設や一般家庭に配布されています。

#### グリーンカーテンって

どんな効果があるの？

葉っぱが日射しを遮り、室温の上昇を抑えてくれます。また、植物が葉から水分を蒸発させて空気中の熱を奪う効果で周囲を冷やすことが期待できます。その結果、エアコンの使用を控えたり、設定温度を普段より上げたりすることで省エネにつながります。

