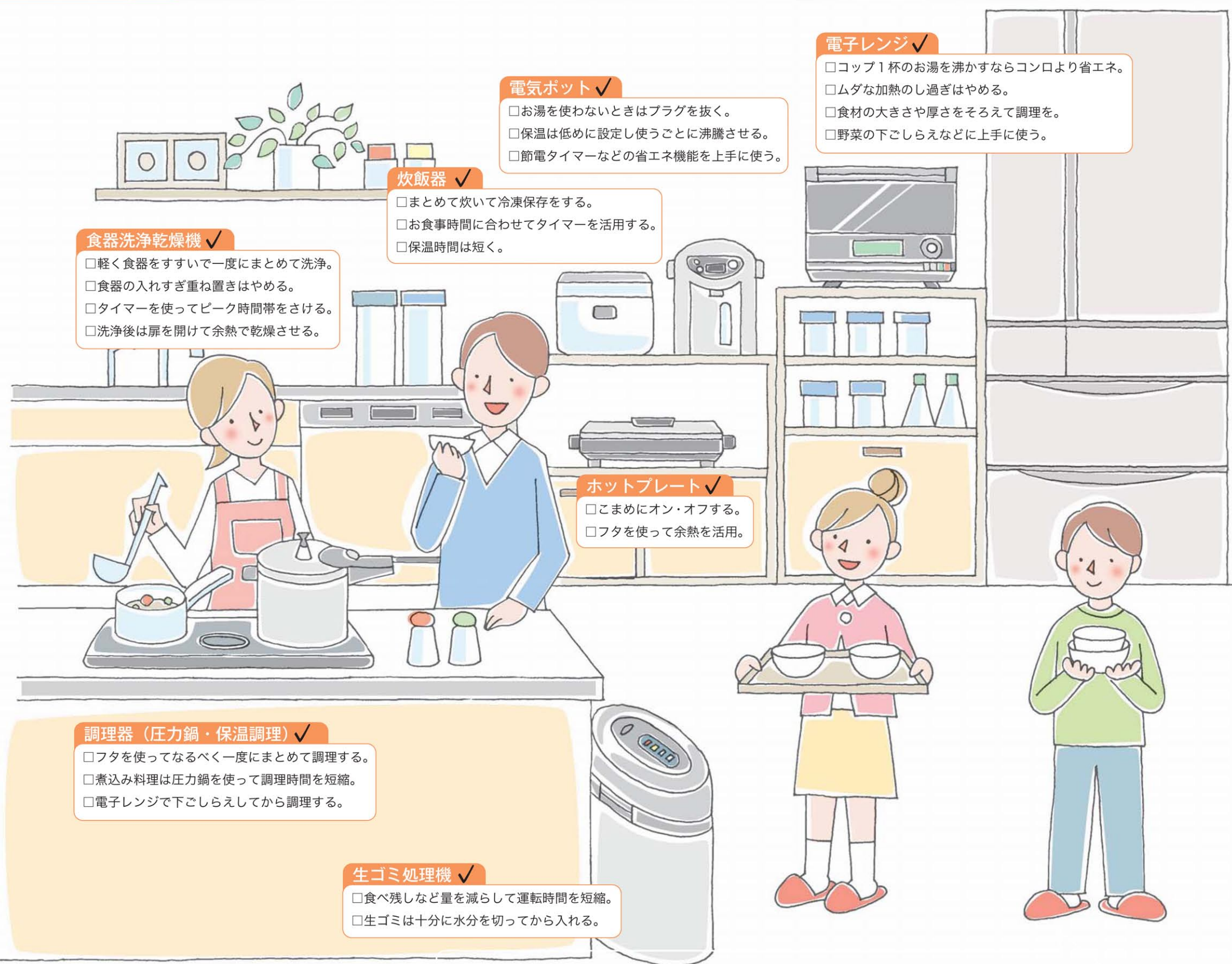


まずは
できることから
省エネチェック！
キッチン

ムリなくはじめて長く続ける、みんなで楽しくスマートキッチン。



食器洗浄乾燥機 ✓

- 軽く食器をすすいで一度にまとめて洗浄。
- 食器の入れすぎ重ね置きはやめる。
- タイマーを使ってピーク時間帯をさける。
- 洗浄後は扉を開けて余熱で乾燥させる。

炊飯器 ✓

- まとめて炊いて冷凍保存をする。
- お食事時間に合わせてタイマーを活用する。
- 保温時間は短く。

電気ポット ✓

- お湯を使わないときはプラグを抜く。
- 保温は低めに設定し使うことに沸騰させる。
- 節電タイマーなどの省エネ機能を上手に使う。

電子レンジ ✓

- コップ1杯のお湯を沸かすならコンロより省エネ。
- ムダな加熱のし過ぎはやめる。
- 食材の大きさや厚さをそろえて調理を。
- 野菜の下ごしらえなどに上手に使う。

ホットプレート ✓

- こまめにオン・オフする。
- フタを使って余熱を活用。

調理器（圧力鍋・保温調理） ✓

- フタを使ってなるべく一度にまとめて調理する。
- 煮込み料理は圧力鍋を使って調理時間を短縮。
- 電子レンジで下ごしらえしてから調理する。

生ゴミ処理機 ✓

- 食べ残しなど量を減らして運転時間を短縮。
- 生ゴミは十分に水分を切ってから入れる。



目安容量を知って冷蔵庫を選ぶ。

冷蔵庫は24時間365日稼働していますので、家族の人数やライフスタイルに合わせ、最適な容量を選ぶことで省エネにつながります。

◎目安容量は下記の計算式で確認できます。

$$\text{容量} = (70\text{ℓ} \times \bigcirc) + (100 \sim 150\text{ℓ}) + 70\text{ℓ}$$

○=ご家族人数、100～150ℓ=常備品容量、70ℓ=予備スペース

たとえば、3人家族であれば380～430ℓ、4人家族であれば450～500ℓとなります。

出典：一般財団法人家電製品協会「2012年度版 省エネ家電 おすすめBOOK」

冷蔵庫 ✓

- 食品の詰め込み過ぎは冷気の流れを悪くするのでやめる。
- 温度設定を控えめ（「中」や「弱」）に変える。
- 扉の開け閉めにかかる時間を減らす。
- 壁から適切なスペースを確保する。
- ガスコンロの近くや直射日光が当たる場所を避けて設置。
- 庫内にビニールカーテンを取り付け保冷アップへ。
- 熱い食材は十分に冷ましてから入れる。