

# 足し算の省エネ

今までの省エネは、「省く・やめる・下げる」の引き算型でした。これから島根県では、生活を楽しみながら省エネを実践する「足す・始める・上げる」の「足し算の省エネ」を推進します。楽しく、気分も上がる「足し算の省エネ」を今日から皆さんと一緒に始めましょう！



## 【お問い合わせ先】

島根県環境生活部環境政策課

〒690-8501 松江市殿町1番地 TEL0852-22-6514

【監修】株式会社環境エネルギー総合研究所 <http://www.eer.co.jp/> ©2011EER

# STEP1「足す！」

足し算の省エネ STEP 1は「足す！」です。今までは何かを省いて（マイナスして）省エネしていましたが、これからは何かを足して省エネしましょう。ここでは冷蔵庫、衣類乾燥機、掃除機、エアコン、電気カーペットに何かを足して楽しく省エネする方法をご紹介します。



©2011EER

## 乾燥機に「バスタオル」を足して省エネ！

「雨が續くと洗濯ものが乾かなくて困るわ。部屋干しするとお部屋がじめじめするし、乾燥機を使うと電気代がかかるし・・・。どうしたらいいかしら？」とお悩みの方、「乾燥機の足して省エネ」をお試し下さい。

衣類乾燥機に乾いたバスタオルを一緒に入れると、乾燥時間が短縮され、省エネになります。バスタオルが1枚増えて、乾燥の電気代が増えそうだけど、実際は乾いたバスタオルが洗濯モノの水分を吸ってくれるので、乾燥時間が短縮されます。

### Attention Point!

洗濯乾燥機の場合、乾燥が始まったらすぐに一時停止をして乾いたバスタオルを1枚入れます。洗濯機の場合は脱水が終了した時に入れて、再度脱水します。

※速乾性の高いマイクロファイバー系のタオルは、乾燥機等の高温になるものには向きません。

## STEP2「始める！」

足し算の省エネ STEP2 は「始める！」です。今までは何かをやめて（マイナスして）省エネしていましたが、これからは楽しいエコライフを「始めて」みましょう。



©2011EER

照明器具は毎月〇〇の日と予め掃除日を決めて、定期的な掃除を始めましょう。照明のカバーには静電気でホコリがつかまります。静電気についてのホコリは静電気でするのがポイントです。古いストッキングなどでまず、乾拭きしましょう。

### Attention Point!

照明は天井に1灯よりも多灯分散（1部屋に複数の照明器具を設置）がオススメです。特にLED照明は、ほぼ同じ明るさの電球に比べると約1/5以上も省エネなので、ブラケットやダウンライトを使って多灯分散をすると、目的に応じて明るさを調節できるようになります。



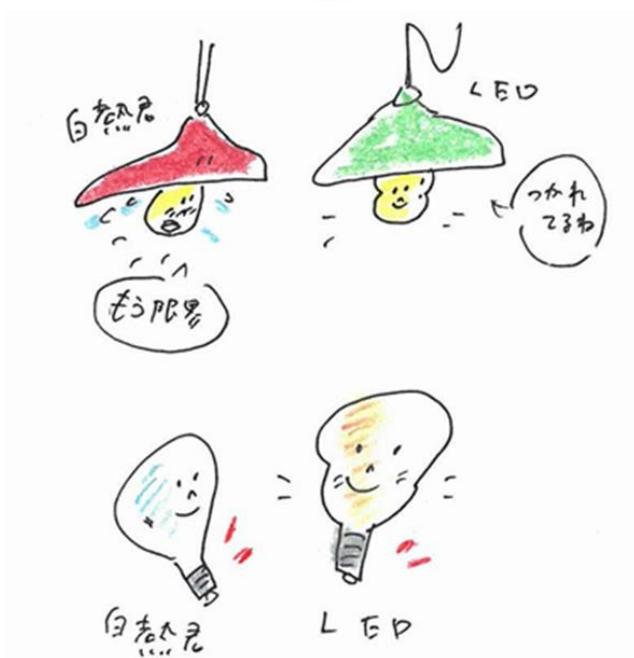
©2011EER

炊飯器の保温時間は 4 時間程度を目安にしましょう。余ったご飯は効率よく冷蔵、冷凍して、食べる時に電子レンジでチン！すると省エネです。

## Attention Point!

ご飯を冷凍するときは「円盤型」にすることを始めましょう。冷凍ご飯は形がポイントです。ご飯を冷凍する際は、電子レンジで解凍する時、均等に熱が伝わるように、平らな円盤状にまとめると一度で中心まで均等に加熱できるようになります。保存用の専用容器を使用する場合は、円筒形のものがオススメです。

## STEP3「上げる！」



©2011EER

生活を楽しみながら省エネを続けるポイントは、「気分を上げる省エネ」です。LEDは省エネだけではなく、スイッチ一つで色を変えることができます。つまり光のプチリフォームです。パパとママで子どもと食事をする時は昼光色で、夫と妻に戻って夫婦二人でくつろぐ時はさくら色で。と言うように光の色を変えて、関係性にメリハリをつけると気分が上がります。

### Attention Point!

ランプだけではなく、照明器具にも寿命があります。だいたい10年が目安です。ランプを替えても暗い感じがしたら、そろそろ寿命です。



## 「濡れタオル」で湿度をあげて省エネ！



©2011EER

加湿器代わりに、濡れたタオルを部屋に干しておきましょう。特にエアコンを使用すると乾燥気味になるので、濡れタオルがちょうどよい加湿器になります。加湿を強くしたい場合は、バスタオル等大きめのタオルを利用されるとよいですよ。

### Attention Point!

濡れタオルのほかにも調湿効果のある観葉植物や紙製の電気を使わないエコな加湿装置は、加湿器の代りになります。