

～ 家の中からはじめよう、「うちエコ」ライフ！ ～

この冬環境省は、家(うち)の中で出来る省エネ、「うちエコ」をPRしています。「うちエコ」では、衣・食・住を切り口に、誰もが気軽に出来る省エネを推奨しています。

今回は、この「うちエコ」についてご紹介します。



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

■■ “衣”の「うちエコ」

家(うち)でも気軽にウォームビズを楽しんで、ぬくぬくライフを満喫しましょう。例えば、

●タートルネックのセーター+シャツ

●スカートの下にスパッツやジーンズ

など、一つのアイテムをプラスするだけでOKです。

また、最近話題の保温効果の高い下着や、フリースなど保温性の高い素材を選ぶこともオススメです。



■■ “食”の「うちエコ」

食事工夫次第で「うちエコ」になります。冬の食事は体の中から温まる食材を使ったり、調理方法を工夫してみましょう。例えば、温野菜サラダにしたり、味付けに唐辛子などの発汗作用のある食材を加えるのも効果的。

そして、冬の定番と言えば「鍋」。家族一緒に鍋をつっかけば、心まで温かくしてくれるかもしれません。



家庭内で実施することでCO₂を削減できる

鍋6か条

一、鍋を食べて暖まり、暖房の設定温度を控えめにすべし。

身体が暖まり暖房使用を控えたり、暖房の設定温度を低くしましょう

二、鍋を効率良くつくるべし。

ふたをして調理することを心がけましょう。

三、鍋はみんなで食べるべし。

1ヶ所に集まり、団座して食事することで無駄な電気の使用を控えましょう。

四、鍋を調理する際は、火加減にも気をつけるべし。

例えば、ガスの場合だったら炎はみ出さないようにしましょう。

五、鍋をするときは調理器具にもこだわるべし。

鍋底の広い鍋を使いましょう。

六、買い出しにはマイバッグやふるしきにこだわるべし。

マイバッグやふるしきを持っていくことでレジ袋を断り、省包装の野菜を選ぶようにしましょう。



調理器具の使い方も一工夫。鍋を火にかける時は、鍋底から火がはみ出さないよう気をつけて。

■■ “住”の「うちエコ」

家電製品の使い方や選び方に注目すると、知らぬ間に節約出来たり家事がラクになるになることで、時間や家計、そして気持ちにゆとりが生まれます。最近の家電は驚くほど省エネが進んでいます。電気代は節約できるし、CO₂も削減出来る・・・一挙両得です。買い換えの際は、省エネ性能をチェック！

でも、何もかも新製品に買い替えるわけにはいきません。そこで、出来ることから「うちエコ」！

●家電はマメに電源OFF！

●エアコンのフィルター掃除は定期的に！

●あかりは省エネ&長持ちの蛍光灯に！

●温水便座のフタは閉めよう！



簡単に出来ることはいっぱい。毎日の暮らしの中には省エネの素はたくさんあります。