



わが家でできる

環境対策

ひとつひとつが小さなことでも積み重なって大きくなります。でも、何をどうすればいいの？
お任せください！今日からわが家も「エコ」生活！

普段からの節約術について



調理編



保温ワザなどを使ったエコクッキングで工夫しています。

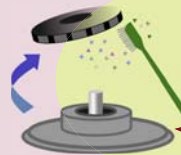
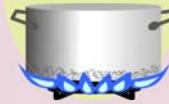
煮物の下ごしらえは電子レンジを活用すると時間も短縮でき経済的。また、煮込むときは落としフタをすると熱効率がよくなります。



鍋の大きさや料理に合わせてバーナーを使い分け。料理によって火加減を調節。中火にすると熱効率が最もよくなります。



炎は鍋の底からはみ出さないように調整。



バーナーの掃除はこまめに。目詰まりをすると、熱効率が落ちます。



鍋やかんの底は平らで大きいものの方が熱効率がよくなります。また、水分はよく拭き取ってから使う。

お湯編



風呂やシャワーの使い方次第でガス代も変わってきますよ。

目的にあわせて温度調節。ふだんから低めに設定。



お風呂にお湯をためるときは、水から沸かすよりも、給湯器のお湯でためるほうがお得。入浴は間隔をあけずに入り、入浴後はフタを閉めて、やむなく時間があく場合は、フタを閉めるだけでなく保温シートを使用して放熱を防ぐ。



食器洗いやシャワーでお湯の出しっ放しは止める。



暖房編



人のいない部屋は必ず消す。お出かけや就寝の15分前には消すように。

月に1度はフィルターのお掃除を。暖房効率が落ちるのでマメなお手入れを忘れずに。



湿度が低いと寒く感じ、高いと暖かく感じるので、適度の湿度を保つ。

昼間はカーテンを開けて日射を取り入れ、日没後はカーテンを閉める。カーテンは厚手のものにすると効果的。

