

講演会

みんなですすめよう 夏の節電・節エネ

環境カウンセラー

庄 司 佳 子 氏

みんなですすめよう 夏の節電・節エネ

環境カウンセラー／3R推進マイスター
川崎市地球温暖化防止活動推進センター・グリーンコ
ンシューマーグループおよび相談員／矢上川で遊ぶ会
庄司佳子

3月11日 鶴見川に届いた津波

写真提供：NPO法人鶴見川流域ネットワーク

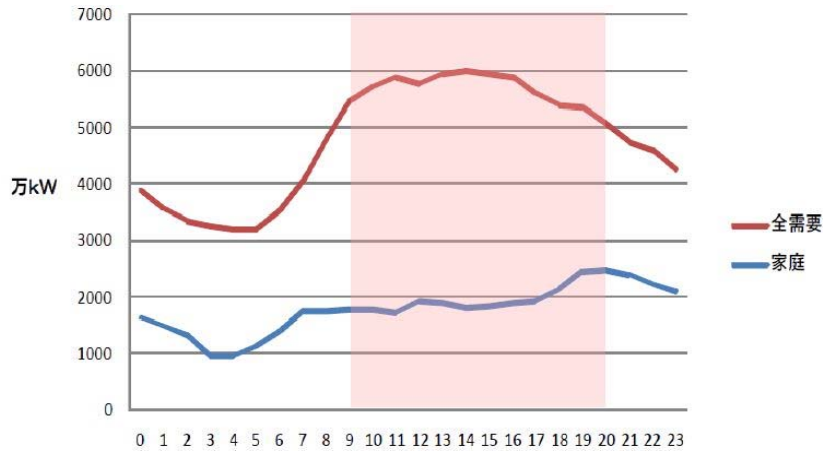


夏の1日の電力需要（今年の推計）

資源エネルギー庁推計（最大需要発生日）

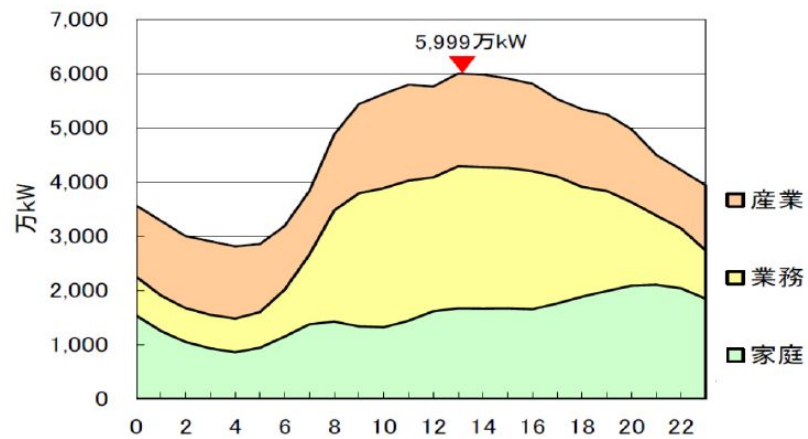
（経済産業省電力需給緊急対策本部 平成23年5月13日発表資料）

JCCCA資料

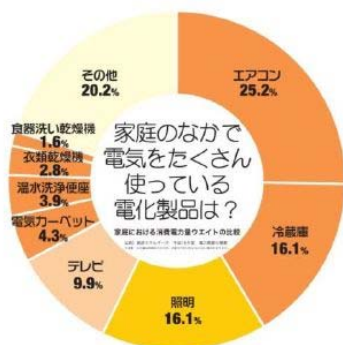


電力需要の内訳（昨年の推計） JCCCA資料

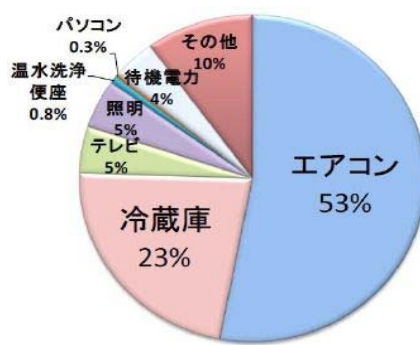
「夏の停電回避を確実にするために～鍵を握る家庭部門の節電行動～」(株)三菱総合研究所 ニュースリリース（平成23年4月21日）



家庭における用途別の消費電力 JCCCA資料



年間の推計
資源エネルギー庁
平成16年度電力需給の概要
(平成15年度推計実績)



夏の日中(14時頃)の推計
経済産業省電力需給緊急対策本部
平成23年5月13日発表資料
資源エネルギー庁推計
最大需要発生日を想定

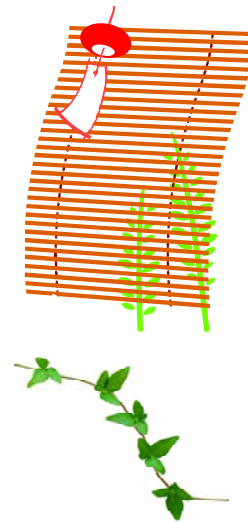
夏の節電21

1. 窓に空気層のある断熱シートを貼る
(もしくは内窓を設置する)
2. 部屋の外によしず、すだれを設置する
3. お風呂の残り湯で朝夕に打ち水をする
4. 扇風機・うちわなどを活用する
5. 冷房の温度設定を28℃にする
6. 冷房時にカーテンやブラインドを閉める
7. 冷房時に家族がいっしょの部屋で過ごす
8. エアコンのフィルターを掃除する(月2回程度)
9. 冷房を使う時間をできるだけ短くする
(就寝前1時間はオフなど)
10. 冷房時に部屋のドアやふすまを閉め、
冷房範囲を小さくする

11. 白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換する
12. 照明を使う時間を可能なかぎり短くする
13. テレビを見る時間を少なくする
(つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど)
14. テレビの画面を明るすぎないように調整する
15. 電気ポットの保温をやめる
16. 炊飯ジャーの保温をやめる
17. 冷蔵庫を壁から適切な距離を離し、
周りや上にものを置かない
18. 冷蔵庫の温度設定を強から中にする
19. 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする
20. 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない
21. 電気機器は使い終わったらプラグを抜くか
電源タップを切り、待機電力を減らす

断熱・遮熱

- みどりのカーテン
- よしず、すだれ・すのこ
- 遮熱カーテン
- 窓を二重窓に
- 窓に遮熱フィルムを貼る



家電の使い方のポイント エアコン

- 遮熱をすることで効果アップ
窓にカーテンなど
- 出かける30分前にオフ
- 急いで冷やしたいときは、風力を強に
- フィルターの掃除はこまめに
- 室外機の周りに物を置かない
- 扇風機と併用する



家電の使い方のポイント 冷蔵庫

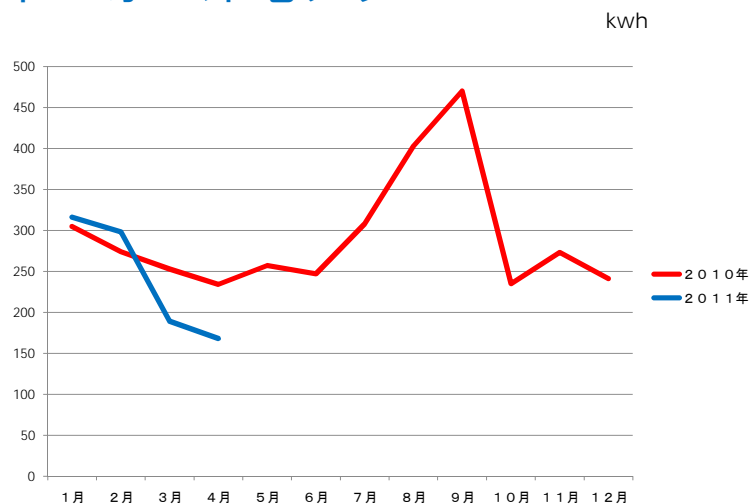
- 周囲の壁から5センチはなす
- 中に入れるものは冷めてから入れる
- 冷蔵庫の中は少な目に
- 冷凍庫の中は詰める
- 温度設定を冷蔵庫は5℃、
冷凍庫は-19度



家電の使い方のポイント 待機電力

- 待機電力とは、家電製品をコンセントにつないでおくだけで使われる電力のこと
- 家の中の全消費電力の約6～10%
- 電源をもとから切っているか、身の回りをもう一度確かめてみよう
テレビ・プリンター・電子レンジ

わが家の節電グラフ



グリーンコンシューマーとして 出来ること

グリーンコンシューマーとは
環境のことを考えて
買い物や生活をする人のこと

グリーンコンシューマー10原則



季節をぎゅっとつめこんだおいし さを食べるだけでエコ！

- 旬は露地栽培ができるので使うエネルギーが少ない
- 栄養もたっぷり！
夏のトマトのビタミンCは、冬の2倍。
ホウレンソウは、旬の冬採りは夏採りの3倍のカルシウム

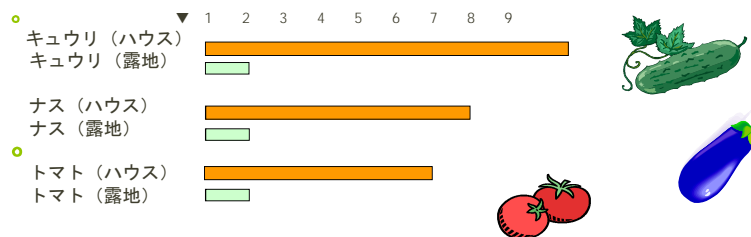


- 夏の地上にできる野菜は体を冷やし、冬の根菜は体を温める効果がある
- 近くで出来るものは輸送エネルギーやコストが少ない
- 日本や地域の農業を支えることが出来る
- CO2削減！



ハウス野菜と露地野菜の投入エネルギーの違い

農政調査委員会「食料システムの投入労働力とエネルギーの計測に関する研究」より

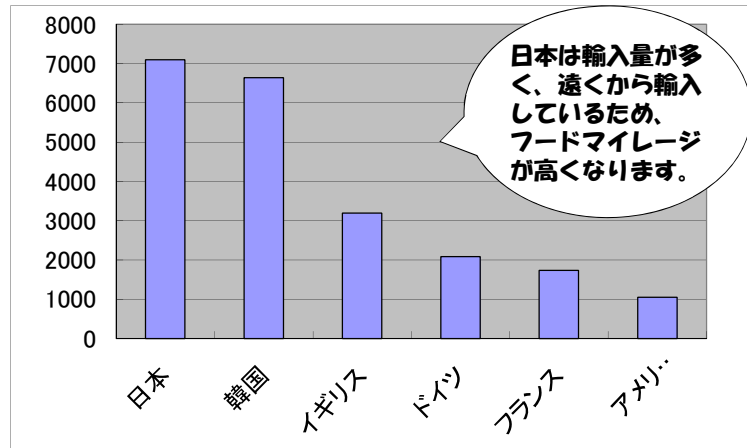


エネルギー量はハウスキュウリは露地キュウリの8倍！
ナスは、約6倍！ トマトは、5倍！

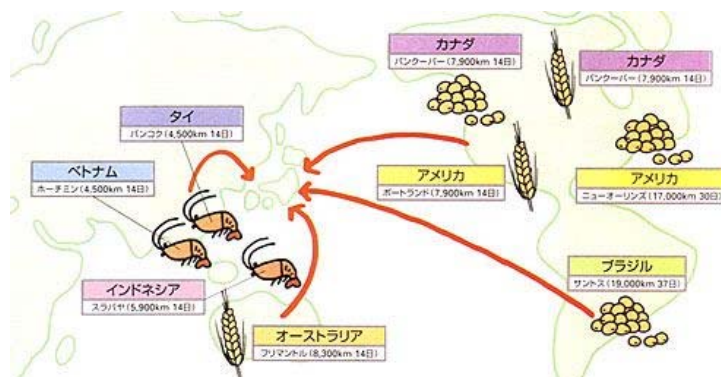
地産地消

日本のフードマイレージは？

2001年農林水産省



天ぷらうどんの材料が輸入先国から日本に運ばれてくるまでの距離と日数



地産地消＝地元の食材を食べる

- 近くで生産されるので、輸送コストやエネルギーがかからない
- 新鮮なので栄養も高い
- CO2削減
- 日本や地域の農業を支える



節電レシピ

- エネルギーを出来る限り少なく使って調理する
- 素材の力を引き出す
- 旬の素材を使う
- 近くの素材を使う
- 少ない調理器具で



- 電子レンジを使って下ごしらえ
- 短時間で出来るレシピを集める
- 夏ならば生野菜などをフルに活用

たとえば

- 5種薬味 5種類の薬味野菜を作りおき。
とうふやそうめん、ご飯にかけてもおいしい
- 冷や汁 ごまとキュウリ、みそなどで
作った汁を冷めたごはんにかける

ライフスタイルに取り入れたいこと

- 自然を身近に感じる休日を
- 生きものと触れる
- 季節の植物や生きものを探す
- 親子で自然の中で遊ぶ



自然観察会

～矢上川ウナギ観察～



この4月に正式オープン!

川崎市地球温暖化防止活動推進センター

CCかわさき交流コーナー

9:30～17:30 月曜お休み



今年の夏至は節電チャレンジ

- 市民重点取り組み
実施時間帯の使用電力を前年比15%カット
冷房を使う場合は、通常設定温度を2度
あげる。（28度を目安として）

6月22日（水）夏至の
午後1時から3時までの2時間

- 対象地域 神奈川県内全域が対象

ご清聴ありがとうございました