

おうちで節約!

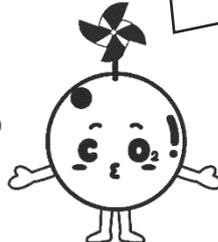
回覧

# いしかり省エネチャレンジ

ぼくらといっしょに節約&省エネしよう!



ゼロたん



カーたん



ボンたん



最近、色々なものの値上げが続いて、節約を考えている人も多いんじゃないかな？  
省エネはゼロカーボンにつながる節約術だよ。今こそ実践しちゃおう！

## 「実践！おうちで省エネ」って知ってる？

経済産業省の省エネ情報盛りだくさんの冊子だよ。この冊子の中から省エネ術を紹介していくから、みんなチャレンジしてね。冊子はウェブサイトで公開されているから、隣のQRコードからもチェックできるよ！



## 省エネチャレンジクイズ!

今回のテーマはこれだ!



テーマ

冷蔵庫 & 電子レンジ

Q1

冷蔵庫の設置場所はどちらが省エネに効果的？

- (a) 壁にピッタリよせて設置
- (b) 壁からちょっと離して設置

Q2

冷凍室の中身はどちらが省エネに効果的？

- (a) ぎっちり詰める
- (b) すき間を空ける

Q3

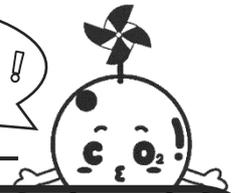
電子レンジの使い方はどちらが省エネに効果的？

- (a) 液体は丸い容器に入れて温める
- (b) 液体は四角い容器に入れて温める

うら面で答えを探そう!

## 冷蔵庫で省エネ

チャレンジ point!



### ・壁から離そう!

…上部左右に5~10センチ離してみよう

### ・冷蔵室は詰め込み厳禁!

…すき間を空けて冷たい空気の通り道を作ろう

### ・冷凍室はすき間をなくす!

…凍った食品同士が保冷しあうからすき間なく詰めよう

あつあつの食品を冷蔵庫に入れるのはNG!  
必ず冷まそう。



## 冷蔵庫でいくら節約できるかな?

### ① いっぱいに詰め込んでいた冷蔵室の食材を半分にすると…

年間で43.84kWhの節電! 約1,632円の節約!

### ② ムダな開閉をやめると…

年間で10.40kWhの節電! 約384円の節約!



開閉は最小限にしよう!



未開封の缶詰やビン詰は常温保存できるものもあるよ!

### 冷蔵庫は定期点検!

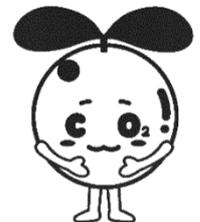
庫内の奥に眠っている食品はないかな? 定期的に点検して、冷蔵庫の中身を把握しよう! 食品ロス削減にもつながるよ。

## 電子レンジで省エネ

### 電子レンジの使い方…

- ・液体の食品は丸い容器に入れて途中でかき混ぜると◎  
熱ムラを抑えられて、早く加熱できるよ!
- ・根菜などはレンジで下ごしらえすると◎  
ガスコンロで茹でると年間9.48m<sup>3</sup>(約1,952円) 必要だけど…  
電子レンジなら年間22.01kWh(約816円) でできちゃうよ!

チャレンジ point!



## 普段してない「チャレンジ point」に挑戦だ!

石狩市環境市民部環境課 (0133) 72-3698

石狩市環境市民部環境課 (0133) 72-3698

2023年4月発行