

環境レシピ

— 地球と財布にやさしい暮らし方 —

地球温暖化は、予想以上の速さで進んでいて、異常気象が多発し、暮らしや環境が脅かされています。

地球温暖化を止めるため、私たちの生活の中で取り組める項目を「環境レシピ」としてまとめました。これをヒントに、地球と財布にやさしい暮らしをご家庭から、始めてみませんか。

ご家庭でご活用下さい！

I 買いもの編

① 日用品の買い物は、買い物袋を持って歩きや自転車で

効 能：衝動買いや買い過ぎ防止にも役立ちます。レジ袋を断るとスタンプ方式などで特典をつけるお店もあります。さらにガソリン代も節約。おまけにダイエット効果も。



レジ袋削減のためには、エコバックや風呂敷の利用が有効。



② バラ売りや量り売り、繰り返し使える容器や詰め替え可能な商品を

効 能：あたらしい商品を買うより安く、家庭や社会全体のごみ削減が可能。詰め替え容器のリサイクルを促進し、資源やエネルギーの節約、温室効果ガスのCO₂(二酸化炭素)の削減に効果あり。エコマークや環境ラベルを見て選びましょう。



週7枚(49g)もらっていた食品トレイを半分にすると、一世帯あたりのごみの量は年間1.3kgも減少。市内4万世帯が行えば、ごみの量を年間52トン削減。

③ 食品は、旬の地元産を必要な分だけ

効 能：安全・安心・新鮮な旬の食品はヘルシーです。地元の農業も活性化し、環境汚染物質も少なくなります。



神奈川県は食料自給率は約3%です。地産地消をすすめましょう。食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料やCO₂の排出量が多くなります。

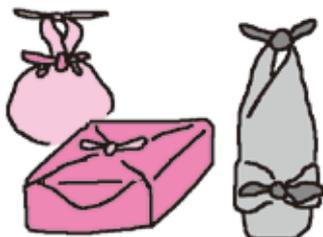
まとめ買い 食べきれますか 残さずに

④ 買う前によく考えて！

効 能：ベビーカーやチャイルドシートなど一時的に使うものは、リサイクル製品がお得。買い替えよりも修理・修繕が可能か、もう一度検討を。家電製品は省エネ効果を比較すると、電気料金の節約に効果があります。



家電製品の省エネ効果には、商品によるばらつきが大。エアコン(6~9畳用)の場合、製品によって、年間2万円近くも電気料の差が！



風呂敷を見直そう

- 形・大きさ・質・重さ等に合わせて包める
- 持ち運ぶ手にやさしい
- たたんでいつでもどこにでも持ち運べる
- かんたんに洗え、何回でも使える(再利用)
- スカーフやバンドナ、マフラーにさえ変身

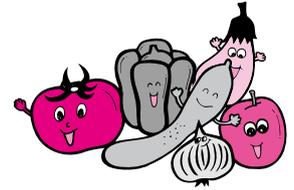
～風呂敷で包もう地球の温暖化～

II 調理・台所編

⑤ 食材の使い切り、冷蔵庫の残り物で新メニュー工夫

効能：生ごみのうち約3割は、食べずに捨てられた食品です。冷蔵庫の残り物も工夫すれば新たなメニューが誕生。大根の葉やネギの青い部分は栄養価も豊富です。

残りもの 上手に使うも エコライフ



⑥ 野菜の下ごしらえには電子レンジの活用がおすすめ

効能：煮込み野菜は、電子レンジで下ごしらえをし、鍋に移すとガス代が節約。



カボチャの下ごしらえに電子レンジを使った場合、年間約1,020円の節約。

⑦ 鍋にはふた、コンロの炎は鍋底からはみ出ないように！

効能：煮物は落とし蓋の使用だけで、味のしみ込みも早くガスの使用量も削減。はみ出た炎はムダ。中火で効率よく水を沸かすと、年間約350円の節約。CO₂も5.5kgカット。



鍋底の水滴を拭き取ってから火にかけるだけで、2%効率がアップ。

⑧ 食器洗いの給湯は低温に設定

効能：食器洗いの温度を40℃から38℃に下げると、ガス代は年間で約1,910円節約。CO₂も8.7kgカット。



沸騰したお湯が必要な時は、給湯器のお湯を取ってコンロで沸かすのがお得！

⑨ 冷蔵庫は詰めすぎないで、開閉時間は短く、熱いものは冷ましてから

効能：ものを詰め込んだ場合と、半分にした場合とを比較すると、電気代は年間で約960円節約。CO₂も24.3kgカット。無駄な開閉回数を減らせば、さらに年間約230円節約。CO₂も5.8kgカット。合計約1,190円の節約。



冷蔵庫の設置場所は、直射日光を避け壁との間に適度なすき間をあげれば、壁と密着した場合に比べて年間約990円の省エネ効果。

このページでの節約合計 5,460円

Ⅲ 水廻り編

10 油汚れの食器は重ねない。鍋やお皿の汚れは拭き取り溜め洗いで

効能：油で汚れた食器を重ねると全体に油がついて落ちにくくなります。食用油は古新聞や古布にしみ込ませ、鍋や皿の汚れも古新聞や古布で拭き取ってから、溜め洗いすると、水を汚さず、水道水や洗剤の節約になります。



洗剤は、合成洗剤でなく、環境にやさしい自然分解性の高い石けんの適量使用を！



◎ 水のお話

皿に残っていた大さじ一杯分のマヨネーズをそのまま流すと、魚が住めるくらいきれいな水にするためには、浴槽（300ℓ）13杯分の水が必要になります。水を汚さない取り組みをまず台所からはじめましょう。

11 雨水やお風呂の残り湯を有効利用しましょう

効能：自然の恵みである雨水を活用しましょう。庭の散水にも利用できますが、災害時の非常用水としての利用もできます。



お風呂の残り湯は、洗濯や庭の打水に利用すると、水道料の節約に！

12 歯磨きやシャワーでは水の流し放しをストップ。入浴は続けて！

効能：歯磨きの時、コップを使用し4人家族で1人1日1分短縮すると、水道使用量が年間で17.5㎡節約。料金も年間約3,850円節約。シャワーでは、1分間の短縮でガス代年間約4,458円、水道代年間約3,850円節約。また、お風呂に家族で続けて入るとバラバラに入るよりガス代年間約5,370円節約。さらにCO₂も合わせて53.5kgカット。

13 洗濯は「まとめ洗い」と「溜めすすぎ」で。トイレや洗濯機は節水型を

効能：洗濯は、まとめて洗うと水道料金や電気料の節約に。すすぎは「溜めすすぎ」が断然お得。機種により節水機能が異なるので、買うときは事前に比較を。また、水道の蛇口に「節水コマ」を取り付けるのも効能あり。



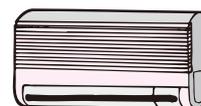
6分間の注水すすぎを3分間2回の溜めすすぎにすると、年間で18.3㎡節水。料金では約4,026円の節約。CO₂も2.9kgカット。

まき水に 風呂水 貯めおき 雨水を



このページでの節約合計 21,554円

IV リビング編



14 エアコンは夏 28℃・冬 20℃を目安に

効 能：夏に設定温度を 27℃から 28℃に上げると、電気代は年間約 670 円節約。CO₂ も 16.8kg カット。冬に設定温度を 21℃から 20℃に下げると、年間で電気代は約 1,170 円節約。CO₂ も 29.5kg カット。合計約 1,840 円の節約。



冷房を 1 日 1 時間減らすと半年で約 410 円。暖房を 1 日 1 時間減らすと半年で約 900 円、合計年間約 1,310 円お得。CO₂ も合計 33 kg カット。



さらにひと工夫

- ◇ 冷房時は、すだれ、カーテン、よしず等で日差しをカット
- ◇ 暖房時は、厚手のカーテン、または二重にして床まで届くように

15 テレビを見てない時は消し、画面が明るすぎないように！

効 能：1 日 1 時間見る時間を減らすと電気代は年間約 700 円節約。画面の明るさを明るすぎないように調整すると電気代は年間約 660 円節約。合計約 1,360 円お得。CO₂ も合わせて、34.3kg カット。(テレビはブラウン管 25 インチで算出)

16 買い替えは、省エネタイプに。白熱電球を蛍光ランプに！

効 能：家庭の消費電力の 16% は照明です。蛍光ランプの寿命は白熱電球の約 6 倍、電気代は 1/4 以下。54ワットの白熱電球を 12ワットの電球型蛍光ランプに交換すると、電気代は年間約 1,850 円お得。CO₂ も 46.6 kg カット。



まめに消灯！ 12ワットの蛍光ランプ 1 灯の点灯時間を 1 日 1 時間短縮すると電気代は年間約 100 円節約。CO₂ も 2.4 kg カット。

17 掃除機を使う前にひと準備

効 能：フィルターをきれいにして掃除機をかけると、年間 1.6kwh の消費電力が節約。部屋を片づけてから掃除機をかけると、掃除機を使っている時間が短縮できます。5 分短くなるだけで使う電気は約 30% 節約の効果。



究極の省エネお掃除は、お茶がらを使ってホウキでお掃除！

18 電気ポットのつけ放しに注意

効 能：長時間使用しない時はプラグを抜きましょう。これだけで電気代は年間約 2,360 円の節約になり、CO₂ も 59.6 kg カットできます。



このページでの節約合計 8,820 円

VI エコ・ドライブ編

23 アイドリングをストップ

効 能：エンジンのかけっぱなしをやめましょう。乗用車では 10 分間のアイドリングでガソリン約 130cc が無駄。



5 秒間の停止で、アイドリングストップ。短い時間のエンジン停止でも省エネ効果有り。年間でガソリン 17.33 ㍉の省エネ。約 2,220 円の節約。



24 無駄な荷物を積まないで

効 能：車のエンジンは荷物の重さに敏感。10 kg の余分な荷物を乗せて 50 km 走るとガソリン約 20 cc が無駄。



100kg の不要な荷物を載せて走ると、3% 程度燃費が悪化。車の燃費は荷物の重さに敏感。

25 タイヤの空気圧を適正に

効 能：空気圧が減ったままで 50 km 走ると、乗用車でガソリン約 130cc が無駄。



タイヤの空気圧が適正値より 0.5 気圧不足した場合、市街地で 2% 程度、校外で 4% 程度それぞれ燃費が悪化。安全運転のためにも定期的な点検を！

26 公共交通機関利用の心がけを

効 能：一人を 1 km 運ぶのに消費するエネルギーは、鉄道を 1 とした場合、路線バスは 3.2、自家用乗用車は 12 となります。可能な限りバスや電車など公共交通機関の利用を。



27 急発進、急加速はやめて

効 能：乗用車では、普通の発進より少し緩やかに発進するだけで 11% 程度燃費が改善されます。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。



加減速の少ない運転で、年間でガソリン 29.29 ㍉の省エネ。約 3,750 円の節約。

このページでの節約合計 5,970 円

エコでお得な情報コーナー ●

それぞれ下記へお問い合わせください。

- ＊地域産の農産物は …………… JA いせはら（本所代表 93-8111）
 または、市農政課 （94-4711）

（・農協では、最寄りの直売店も紹介してもらえます。
 ・その他、市内スーパーなどにも、地元産のコーナー
 が設けられている場合があります。）

- ＊生ごみ処理機の補助は …………… 市環境美化センター （94-7502）

- ＊合併処理浄化槽の補助は …………… 市環境保全課 （94-4711）

環境家計簿をつけてみましょう！ ●



杉の木1本あたりの年間CO₂の吸収量は14kgです！

電 気	<input type="text"/>	kwh	× 0.36 =	<input type="text"/>	kg	円
都市ガス	<input type="text"/>	m ³	× 2.1 =	<input type="text"/>	kg	円
L P ガス	<input type="text"/>	m ³	× 6.3 =	<input type="text"/>	kg	円
灯 油	<input type="text"/>	リットル	× 2.5 =	<input type="text"/>	kg	円
ガソリン	<input type="text"/>	リットル	× 2.3 =	<input type="text"/>	kg	円
二酸化炭素排出量換算			合 計	<input type="text"/>	kg	円

(全国平均値で算出)

あなたも、環境レシピの提案をしてみませんか？ ●

このレシピに関する情報等は、伊勢原市のホームページ

http://www.city.isehara.kanagawa.jp/kakuka/keizai/kankyo/kankyo_index.htm

にも掲載されています。たくさんのご提案をお待ちしています。

●●発行にあたって●●

この環境レシピは、いせはら環境市民ネットワークの協力で作成したものです。
 ご家庭でお手元に置き「地球と財布にやさしい暮らし」にご活用ください。

数値やデータ等の出典は（H19.5時点）

- ・（社）日本自動車工業会
「エコ・ドライブ」
- ・（財）省エネルギーセンター
「家庭の省エネ大事典」
- ・かながわ環境にやさしい暮らし
「実践マニュアル」H16版
- ・東京ガス(株)
「エコ・クッキング読本」



2007年6月
 発行：伊勢原市
 環境保全課

伊勢原市田中 348
 ☎ 0463(94)4711