

8割生活のススメ

2024年2月号

●料理の下ごしらえや仕上げに電子レンジ

煮込み料理の野菜はチンして鍋へ。煮崩れも少ないよう
です。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれ
いにつけたあと、電子レンジへ。ガス代の大幅節約にな
ります。

葉菜（ほうれん草、キャベツ）の下ごしらえに電子レン
ジを活用した場合、年間で約990円の節約に、根菜
（ジャガイモ、里芋）の場合は年間で約950円の節約
になります。



●出典：省エネポータルサイト



※イメージ

●温水洗浄便座は特徴を知って商品選びを

温水洗浄便座は「貯湯式」と「瞬間式」があります。
「貯湯式」は、タンクの中の水をヒーターで温める方
式で、一度にたっぷりのお湯で洗浄することができま
すが、お湯を保温するための電力を使います。
一方「瞬間式」はタンクがなく、使用の度に水を瞬間
湯沸器で温めます。温水を保温する電力は不要のため、
"貯湯式"よりも消費電力量は少なくなります。お湯
の量が限られることと、瞬間的に大きな電力を必要と
します。商品選びのご参考に。

●出典：省エネポータルサイト

●食器洗い乾燥機も賢く使いましょう

便利な食器洗い乾燥機。洗浄終了後、扉を開けて余熱
だけで乾燥させれば省エネにつながります。

食器の点数が少ないときは、「少量コース」等を選び
ましょう。

使う洗剤が少なすぎると洗浄力は落ちますが、洗剤を
多く入れすぎても洗浄性能はほとんど変わりません。
食器の残菜を丁寧に捨てるなど、あらかじめ前処理を
しておくと汚れ落ちがよくなります。

●出典：省エネポータルサイト



杵築市は2013年度比2030年の温室効果ガス削減量を46%に掲げました。2019年にはすでに26%削減が実現できているので、残る2割削減を、生活の8割相当を目安に取り組むことで実現していきます。