

社会情勢による電力不足、厳しい寒さなどにより例年になく電気代が高騰しています。家庭調理での**家庭用電気器具（家電）**の使い方や調理方法による**節電方法**を紹介します。節電は、**CO₂削減**にもなりエコに繋がります！

1日にどれくらい電気を使っているかな？

電気ポット（3L）の電気代は、1日**15～20円**ほどです（メーカーによる）。30日間使用した場合、450～600円ほどになります。

炊飯器（IH式5.5合炊き）でご飯を炊く電気代は、**約5.14円/1回**で、**4時間保温すると約2.4円**になります。30日間使用した場合、230円ほどになります。その他に電子レンジ、オーブン、トースター、冷蔵・冷凍庫、食器洗い機など電気を使用する製品がたくさんあります。毎日使用する家電の使い方を工夫することで上手に節電できます！



冷蔵庫

◆ ものを詰め込みすぎない

詰め込んだ場合と半分にした場合で比較すると年間で**約1,180円の節約**

◆ 開けている時間は短く

空けている時間が20秒の場合と10秒の場合で比較すると年間で**約160円の節約**

◆ 設定温度は適切に

周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合、年間で**約1,670円の節約**

◆ 熱いものは冷ましてから入れる

煮出し麦茶、余ったご飯やカレーなど温かいものをすぐ冷蔵庫へ入れると庫内の温度が上がります、冷やすのに余分なエネルギーを使います



冷蔵庫（500L）の
電気代は年間平均
7,329円(271kWh)

電子レンジ

◆ 野菜は電子レンジで下準備

ガスの加熱時間が短縮され、ビタミンCの損失が抑えられる

◆ 時間設定は短め

様子を見ながら時間を調整し、加熱し過ぎない

◆ 食材の厚みや大きさをそろえて切る

加熱時間が短くなる、一度開けて裏返したりかき混ぜると加熱ムラを抑えられる



<ポイント> 鍋で葉物を茹でるときは、1%の食塩を加えたお湯でさっと茹でるとビタミンCの損失を抑えられます。

<ポイント>

ほうれん草、ごぼう、なすなどアクの強い野菜は電子レンジで加熱後、水にさらしておくともアクが抜けます。

【電子レンジで野菜を下ごしらえした場合の電気代差額】

葉物（ほうれん草、キャベツ）の場合

ガスコンロ 1,500円/年

電子レンジ 360円/年

年間差額 1,140円



根菜（じゃがいも、里芋）の場合

ガスコンロ 1,710円/年

電子レンジ 590円/年

年間差額 1,120円



果菜（ブロッコリー、南瓜）の場合

ガスコンロ 1,640円/年

電子レンジ 410円/年

年間差額 1,230円



※100gの食材を1ℓの水（27℃程度）に入れ沸騰させて煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合を比較（1日1回使用）

ガスの場合は…

<ポイント> 煮込み料理は余熱で調理しましょう。温度が下がるときに食材に味がしみ込みます。土鍋など厚みのある鍋は熱が逃げにくく、余熱調理に適しています。

ガスコンロ

◆ 火加減を調整する

コンロの炎が鍋底からはみ出さないように鍋の大きさによって調整

◆ 熱効率がもっともよいのは中火

水1ℓ（約20℃）を沸騰させる時、強火から中火にした場合、年間で**約390円の節約**（1日3回使用）

◆ 落とし蓋を使う

煮込むときは落とし蓋をすると熱効率が良くなり、味もしみ込んで美味しくなる



※電気代とkWhは、「省エネ性能カタログ2022（経済産業省資源エネルギー庁）」の数値を基に計算しています。電気代は使用する家電やメーカー等によって異なりますので、参考値としてご覧ください。

参考文献：経済産業省資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」

作成者
講師 久保佳子
（管理栄養士）