

## 〈冷蔵庫〉 夏に家庭で電力消費が 2 番目に多い (17.82%)

冷蔵庫は、冷蔵室の冷気の吹き出し口、中央部分、ドア付近ではそれぞれ温度が違います。適正な場所に入れるよう、説明書を確認しましょう。



### ① ものを詰め込みすぎない。💡約 1,360 円節約 (年間)

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較

❖ 冷蔵室は隙間を開けて、奥が見える程度に食品を入れましょう。

ただし、引き出し式の**冷凍室**は食品同士が保冷しあうので、**すきまなく**入れましょう。

### ② ムダな開閉はしないようにしましょう。💡約 320 円節約 (年間)

旧 JIS 開閉試験\*の開閉を行った場合と、その 2 倍の回数を行った場合の比較

※旧 JIS 開閉試験：冷蔵庫は 12 分ごとに 25 回、冷凍庫は 40 分ごとに 8 回で、

開放時間はいずれも 10 秒



### ③ 開けている時間を短くしましょう。💡約 190 円節約 (年間)

開けている時間が 20 秒間の場合と、10 秒間の場合の比較

### ④ 設定温度は適切に調節しましょう。💡約 1,970 円節約 (年間)

設定温度を「強」から「中」にした場合 (周囲温度 22℃)

### ⑤ 壁から適切な間隔で設置しましょう。💡約 1,400 円節約 (年間)

上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合の比較

### ⑥ 熱いものは冷ましてから入れましょう。

庫内の温度が上がって冷やすのに余分な電力が使われます。

### ⑦ 食品がそのまま捨てられることがないように、こまめな整理 (在庫管理) を心がけましょう。

☞P13 ④-3「今食べ切れない新鮮野菜を上手に保存しましょう！」も参考に

出典 ● 一部「省エネポータルサイト (資源エネルギー庁)」、「長野県節電・省エネポータルサイト (長野県)」をもとに作成。

## 推進員はこんな取り組みをしています！

### ■ 冷水ポットを使わずに**魔法瓶**で冷茶を保存しています。

① 2ℓ のやかんに大さじ 3 杯程度の茶葉を入れ、沸かさずに、一晩水出しする。

② 魔法瓶の容量の 1/4 を目安にたっぷりの氷を入れ、水出したお茶を入れる。

・お茶は、麦茶 (水出し用ではない普通の麦茶の方が安価) や緑茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶などを。

・茶葉を入れて浮かばせる専用のステンレス製や紙製の容器があります。



### ■ 庫内の満杯状態緩和のため、**発泡スチロール容器で作った簡易冷蔵庫**を利用しています。

・発泡スチロール容器には、漬物やおかずの残り物などを入れています。

・冷気は上から下に流れるので、発泡スチロール容器に食品を入れたら、その上に保冷剤をたっぷり載せます。

