

〈洗濯機〉

⊙ 洗濯物はまとめて洗いましょう。

⑤ 約 4,510 円節約（電気代+水道代）（年間）

少量の洗濯物を毎日洗うより、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくした方が省エネにつながります。

定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の 4 割を入れて洗う場合と、8 割を入れて洗う回数を半分にした場合の比較
出典 ●「省エネポータルサイト（資源エネルギー）」

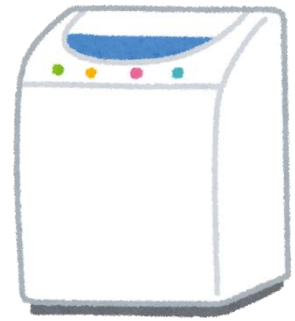
▶ 推進員が「まとめて洗い」の効果を実験！

㊦ P20 ⑤-5「洗濯機の買い換え体験&まとめて洗いのすすめ」

⊙ 乾燥している信州では、夏季、脱水機能の時間設定を短くしましょう。

（6 分→3 分）

薄地のデリケートな衣類は手洗いし、手で優しく絞るだけで十分乾きます。



推進員はこんな取り組みをしています！

綿や麻などを素材とした白い T シャツや下着などの黄ばんだもの、ふきんの汚れは、煮洗いすることで黄ばみがすっきりします。

煮洗いの方法

ホーローかステンレス製の鍋（アルミ鍋はアルカリに弱いので不向き）を使い、水 1ℓ に粉石けん（界面活性剤が入っていない純石鹼で固形の洗濯石鹼を削ってもよい）小さじ 2 杯位を入れ、ふきこぼれないように弱火で 15～20 分煮た後、よくもみだし、よくすすぐ。

この煮洗い後の熱い状態の洗剤液を捨てずに、汚れが付着したプラスチック容器類、瀬戸物食器の底の部分（高台）、ステンレス製やかんなどを洗うと、手あかや油性の汚れ（酸性なので）が落ちて新品のようになる。



〈温水洗浄便座〉

⊙ 一年中つけっぱなしにいませんか？ 必要な時期だけ使いましょう。

⊙ 冷房期間は便座の機能は OFF、洗浄水の温度は低めに設定し直しましょう。

〈掃除機〉

⊙ 部屋を片付けてから掃除するなど、使う時間を短くしましょう。

⊙ ほうきやモップでごみを集め、最後に掃除機を使うことで、大幅な省エネにつながります。

〈炊飯器〉

⊙ 保温は 4 時間までを目安に、保温を長く続けるよりも電子レンジで温め直す方が省エネです。

〈風呂給湯器〉

⊙ シャワーを使う回数が増える夏場、シャワーは流しっぱなしにせず、使用時間の短縮を心がけましょう。

45℃の湯を流す時間を 1 分短縮した場合

⑤ 約 3,210 円節約（ガス代+水道代）（年間）

〈ヘアードライヤー〉

1200W が主流という電気を多く使う器具です。

⊙ 事前にタオルでしっかりと髪の毛の水分を拭き取りましょう。

⊙ 乾かし過ぎないためにも、ある程度乾いたら、冷風、弱風など小まめに使い分けましょう。



【文責】 宮原 則子