

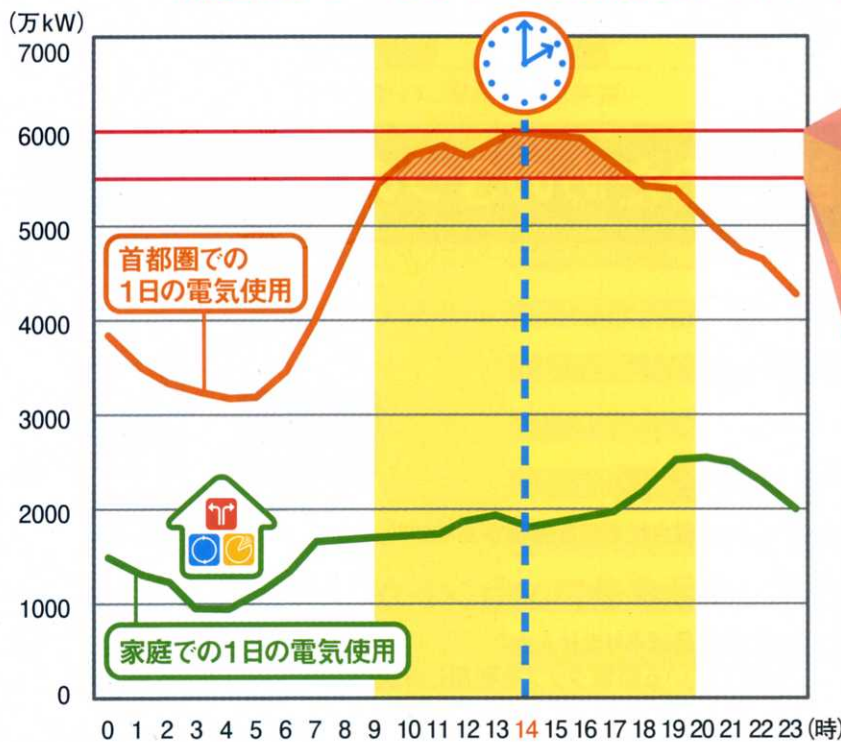
この夏の「電力不足」

見直してみましょ 電気の使い方

今すぐトライ!
電気のダイエット



【夏期の1日の電力需要（最大需要発生日）】



最大需要見込み 6000万kW

電気の供給力が
不足しています

供給力見込み 5380万kW

2011年5月13日時点

出典：資源エネルギー庁推計



首都圏の1日の電気使用のピークは午後2時頃。
平日の日中（朝9時から夜8時）、特に午後2時頃
の電気の使い方を見直してみましょ。



この夏、ご家庭で夕方から夜を含め1日を通じた
電気の使い方を見直してみましょ。

東京都



クール・ネット東京（東京都地球温暖化防止活動推進センター）

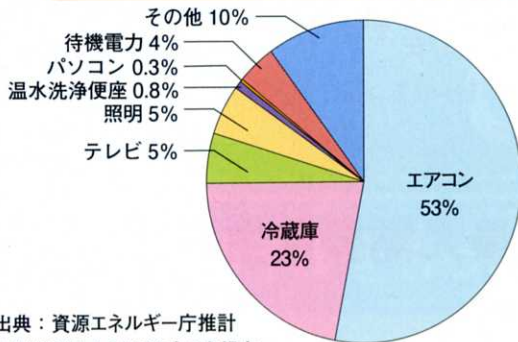


財団法人/省エネルギーセンター



ご家庭では、平日の日中(朝9時から夜8時)、特に午後2時頃
の家電製品の使い方の見直しが求められています

夏の日中(午後2時頃)の消費電力(全世帯平均)



出典：資源エネルギー庁推計
※数値は最大需要発生日を想定

1200 W

外出中の世帯でも、冷蔵庫、
温水洗浄便座、待機電力などで
平均約**340W**の電気を消費!

340 W

(在宅世帯) (在宅していない世帯)



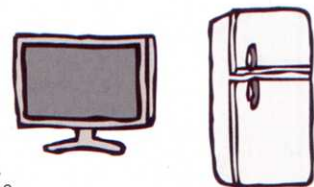
ご家庭での節電のための3つの方法



減らす

家電製品を省エネモードに変更

テレビや冷蔵庫、パソコンには省エネモードが搭載されている機種があります。



使っていない家電製品は、プラグをコンセントから抜く

使用していないのにプラグが入ったままの家電製品はありませんか？
使わないときはプラグを抜くか、スイッチが付いている節電タップを利用しましょう。



ずらす

電気使用が多い時間帯を避ける

使用時間をずらせる家電製品は朝9時まで、又は夜8時以降に使いましょう。

家電製品の同時使用を避ける

一度に多くの家電製品を使用せず順番に使いましょう。



切替える

他の方法に切替えよう

省エネルギーの星の数を参考にして、省エネ型製品へ買い替えを検討しましょう。
家電製品を使用しない方法もさがしてみよう。
太陽光発電など自然エネルギーを利用する機器の設置も検討しましょう。



リビング・居室

エアコン



室温は28℃を心がける
(扇風機を併用すると涼しく感じる)

10% 削減



“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる
(冷房の消費電力を下げる)

10% 削減

家の中での
熱中症に
注意!



フィルターを定期的に(2週間に1回程度)掃除する

※裏表紙を
ごらんください



(無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う

50% 削減

照明



日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする

5% 削減



白熱電球は、電球形蛍光ランプやLED電球に交換する

テレビ



省エネモードや画面の輝度を下げる設定をし、
不要な時は消す

2% 削減

待機電力



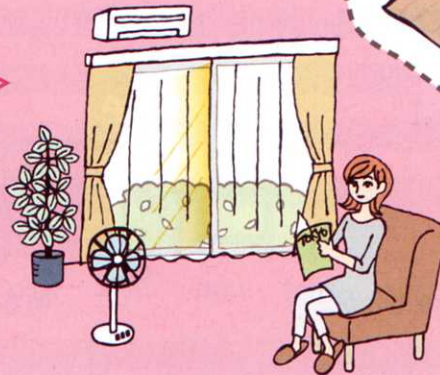
リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る
長時間使わない時はプラグをコンセントから抜く

2% 削減

豆知識

快適空調のコツ <冷房時の工夫>

- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
 - 扇風機を併用。風が体にあたると涼しく感じます。
 - 室外機のまわりに物を置かない。
 - 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電気の増加になる場合があるので注意



豆知識

グリルの活用もできます

グリルは魚を焼くだけでなく、肉や野菜料理、トースト、揚げものの温め直しなど、幅広く活用できる万能調理器具です。

トースト

グリルで焼いたトーストは喫茶店の味を再現
(約1分で中はふんわり、外はサクッとできます。)

揚げものの温め直し

火力が強いから1分弱の温めなおしで「表面はカラッと中はジューシー」揚げたての美味しさがよみがえります。さらに余分な油も落ちるのでカロリーオフ! 火力弱で様子を見ながら加熱するのがポイントです。



豆知識

ご飯はガスコンロで炊くことも

- ①米を洗って水につける(夏は30分程度)。
- ②10分程度で鍋が沸騰するようにコンロの

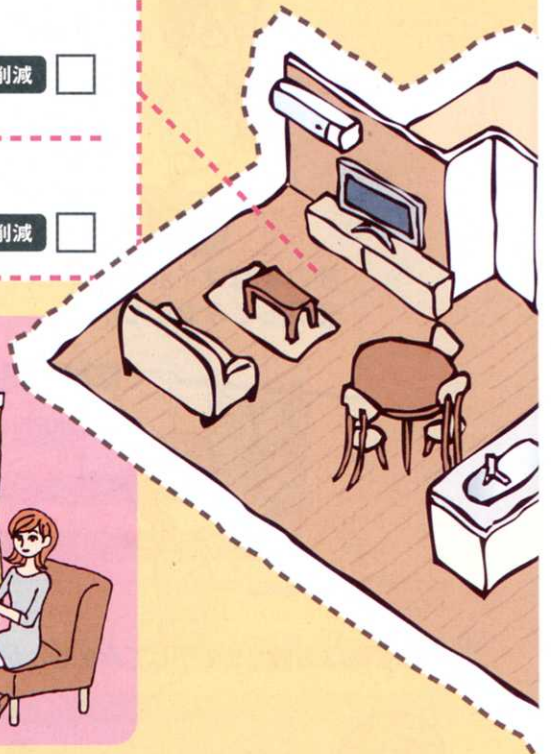
ポイント

- 米は沸騰するまでの間に、吸水して甘みが増す。
 - ③沸騰したら、弱火にして15~20分炊く。
 - ④火を消して15分程度むらして全体を混ぜてはかき混ぜる。
- ※一回の炊飯量は3合程度がおすすめ
※さらにおいしいご飯を炊くには土鍋の活

平日の
(朝9時から夕方6時)
使用電

15% 削減
目指しま

できることにチェッ



日中
夜8時)は
力の

減を

ましよう

ましよう

サニタリー

温水洗浄
便座
(暖房便座)



カット

便座保温・温水のオフ機能、
タイマー節電などの機能を活用する



カット

上記の機能がなければ、
プラグをコンセントから抜く

いずれかの対策で

1%未満削減

ドライヤー



シフト

朝9時から夜8時での使用を避ける

洗濯乾燥機



シフト

朝9時から夜8時の時間を避けてまとめて洗濯する



チェンジ

乾燥機能の使用は控え、お陽さまで干してみる

掃除機



シフト

朝9時から夜8時での使用を避ける



カット

紙パック式はこまめにパックを交換する

豆知識

節水することも節電になります

節水すると浄水処理や下水処理に必要な電力が減ることになるので節電になります。料理や洗い物、洗濯の時に節水を心がけたり、シャワーの時間もなるべく短くしましょう。

キッチン

冷蔵庫



カット

冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、
扉を開ける時間をできるだけ減らし、
食品をつめこまないようにする

2%削減



カット

庫内にビニールカーテンを取り付ける

ジャー
炊飯器
(電気炊飯器)



シフト

早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、
冷蔵庫に保存する

2%削減



チェンジ

ご飯はガスで炊くこともできる

電子レンジ



シフト

使用中はエアコンを切るなど同時使用を避ける



チェンジ

温めなおしにはグリルの活用もできる

電気ポット



チェンジ

お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切る



カット

長時間の保温はやめる

() 様宅のチェックしたメニューの合計

% 削減

削減率の合計が 15%をこえるように節電しましょう

出来ます

火加減を調整する。

が増します。

出来上がり

用が有効



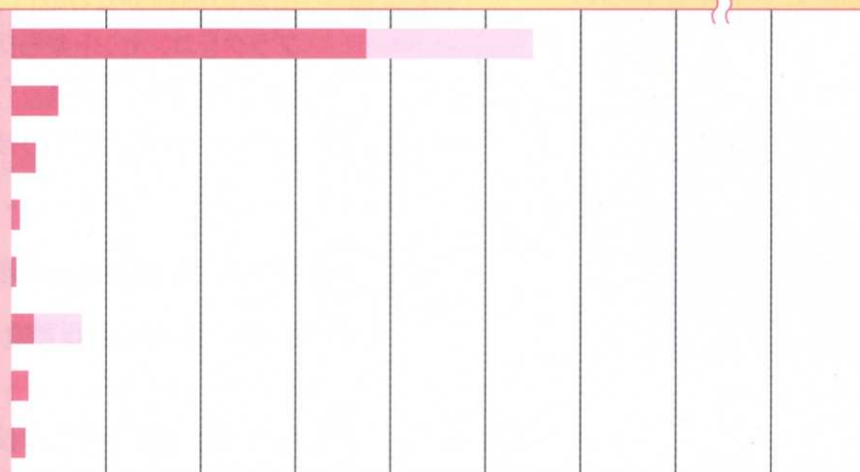
います。

お持ちの家電製品をチェック!

リビング・居室

- エアコン
- 蛍光灯照明
- 白熱灯
- 電球形蛍光灯ランプ
- LED 電球
- 液晶テレビ
- パソコン
- 扇風機

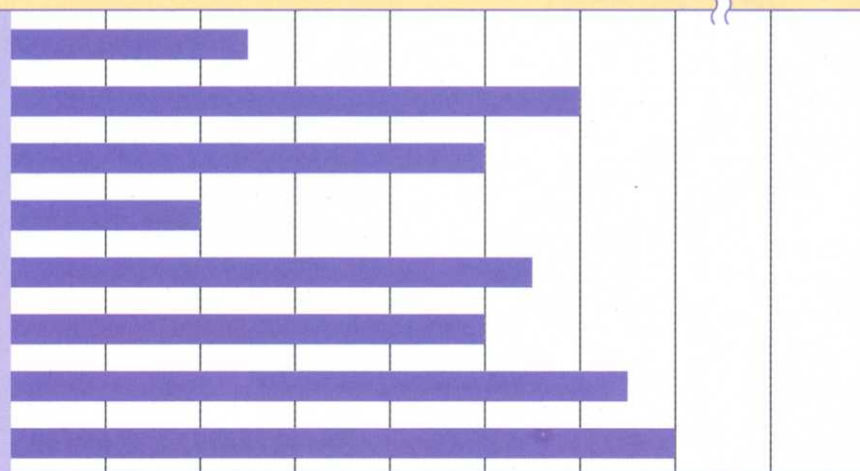
0W 200W 400W 600W 800W 1000W 1200W 1400W 5600W 5800W



サニタリー

- 温水洗浄便座(貯湯式)使用時
- 温水洗浄便座(瞬間式)使用時
- ドライヤー
- 洗濯機
- 洗濯乾燥機
- 掃除機
- 浴室乾燥機(電気式)
- アイロン

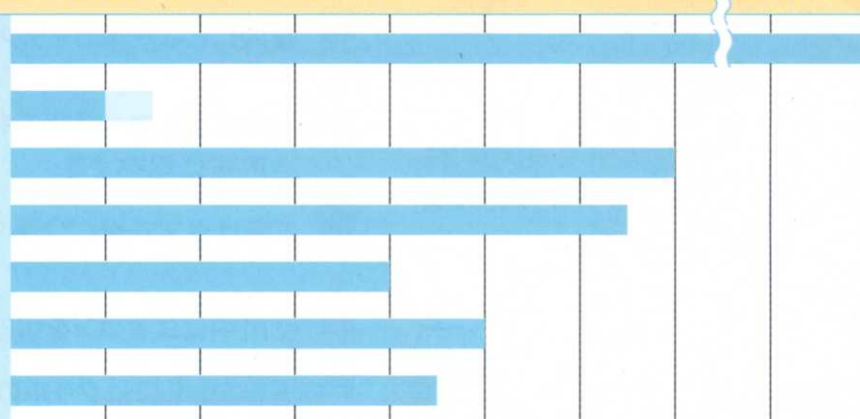
0W 200W 400W 600W 800W 1000W 1200W 1400W 5600W 5800W



キッチン

- IH クッキングヒーター(3口)
- 冷蔵庫
- 電子レンジ
- ジャー炊飯器(電気炊飯器)
- 電気ポット(沸騰時)
- オーブントースター
- 食器洗い乾燥機

0W 200W 400W 600W 800W 1000W 1200W 1400W 5600W 5800W



※これは定格消費電力の一例であり、実際の使用時の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。

※出典：資源エネルギー庁調べ

家庭には 1000W を上回る家電製品がたくさんあります。
消費電力の大きい家電製品は、平日の日中(朝9時から夜8時)を避けて使いましょう。

