



エコ発信局 ～いそちゃんの部屋～

ここでは、身近なところから環境意識を高めようと、エコに関する豆知識を発信しています。季節やブームなどに合わせて、月に一度のペースで更新していきますので、継続してお読みいただければ幸いです。

(「いそちゃん」とは執筆を担当する千葉大学環境 ISO 学生委員会のキャラクターです)

vol.1-2017年9月 残暑における省エネ

エアコンとうまくつきあっていこう！

エアコンは電気を大量消費する家電の代名詞です。扇風機よりも多くの電気が必要です。できれば扇風機とうちわで暑さを乗り切りたいところですが、熱中症も怖いのでエアコンは必要不可欠。そこで、3つのエアコンの節電方法についてご紹介します！



1

冷暖房の設定温度を適切に管理しよう！

環境省では目安として、夏は室温を 28℃にすることを奨励しています。千葉大学でも室内温度を 28℃に保つよう呼びかけています。夏の冷房時の温度設定を 1℃高くすると約 13% (約 70W)、冬の暖房時の温度設定を 1℃低くすると約 10%の消費電力をそれぞれ削減することができます (*2)。

*2 出典：環境省ホームページ



2

エアコンと扇風機を併用しよう！

それでも「暑くて我慢できない！」という方は、エアコンと扇風機を併用するという方法がオススメです。冷房の設定温度を 1℃下げるよりも、扇風機を併用したほうが節電になります。扇風機の風で、エアコンから出る冷風を循環させることができるからです。設定温度を下げる前に試してみてください。



3

エアコンのフィルターをこまめに掃除しよう！

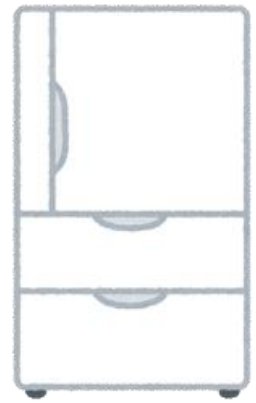
エアコンにはほこりなどを吸入しないようにフィルターがついています。このフィルターは使用するにつれてほこりなどが溜まり、目詰まりを起し、効率よく冷暖房が機能しなくなってしまい、結果としてより多くの電力を消費してしまいます。こまめに (2週間に1度程度) フィルターを清掃することで省エネにつながります！



冷蔵庫とうまくつきあっていこう！

冷蔵庫も多くの電力を消費します。常に稼働しているため、家庭で使用している家電の中で1年を通じて最も電力を消費してしまうものは、冷蔵庫だといわれています(*3)。そんな冷蔵庫の省エネポイントを6つ紹介します！

*3 出典：経済産業省資源エネルギー庁ホームページ



1

冷蔵庫を壁から5~10cmほど遠ざける

冷蔵庫の中の熱を外に逃がした際に壁が近くて冷蔵庫自体が熱を持ってしまうと、それを冷やすのにさらに電力を消費してしまいます。よって、放熱場所を壁から離すことで省エネにつながります！

2

冷蔵庫内に物を入れすぎない

冷蔵庫の中にいっぱいものが詰め込まれていると冷蔵庫の中を冷やすための冷風がうまく循環せず、無駄な電力を消費することとなります。



3

冷蔵庫の扉を開けている時間短くする

冷蔵庫の扉を開けるたびに冷気は外に流れて、冷蔵庫の中の温度は上がります。そうすると冷蔵庫は再び、電力を消費して温度を下げようとします。結果的に多くの電力を消費することとなります。冷蔵庫を開ける回数や開けている時間を短くし、温度が上がるのを抑えることで、省エネになります！

4

温度設定を「強」から「中」にする

そもその設定温度を高めにするすることで、電力消費量を抑えることができます。特に冬場は外の気温が低いので「弱」にして運転することで、さらに省エネが期待できます！

5

熱いものは冷ましてから入れる

これまでのポイントから分かるように冷蔵庫の中の温度を上昇させないことが省エネになります。カレーなどの熱いものを冷蔵庫で寝かせたり、保存したりする際には冷ましてから入れることで、温度を上げずに済みます。



6

冷蔵庫のパッキンを定期的に交換する

冷蔵庫は本体と扉の間に隙間ができないようにパッキンがついています。このパッキンは使っているうちに劣化し、だんだんと隙間ができてしまいます。この隙間から冷気が漏れ出して冷蔵庫の中の温度が上がり、電気の無駄遣いとなります。定期的にはパッキンを交換することで冷気が漏れてしまうのを防ぎ、最終的には省エネにつながります！