

## 東京ガスと連携

### ひたちこどもエコクラブが エコ・クッキングに挑戦

昨年12月14日、東京ガス株式会社の協力のもと、ひたちこどもエコクラブの子どもたちが、省エネに効果的な「エコ・クッキング」に挑戦しました。



エコ・クッキングは、「買い物」「調理」「食事」「片づけ」の場面で、環境を思いやりながら、エネルギーを効率よく使う工夫などです。



東京ガス  
太田さん

ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください！

#### 01 買い物

##### 地産地消を心がけよう

地元でとれた食材は、運ぶときのエネルギーが少なく、新鮮です。

##### 旬のものを選ぼう

栽培時に必要なエネルギーが少ない上、栄養価が高く、価格も安くなります。



#### 03 食事

##### 食べ残しをできるだけ減らそう

料理の作り過ぎに気をつけ、料理を器に盛りつけるときは、食べられる量を考えて盛りつけましょう。

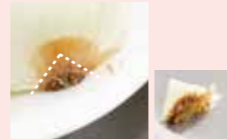


ごちそうさまでした

#### 02 調理

##### 食材を丸ごと使おう

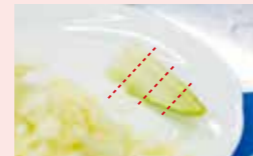
野菜やくだものを皮ごと使う、捨てていた芯や茎も使うなど、食材を丸ごと利用しましょう。



玉ねぎのヘタはV字に切れ目を入れて取り除く



人参や大根、さつまいもなどは皮をむかずにそのまま調理



キャベツの芯はそぎ切りするなどして利用

##### エネルギーを上手に使おう

炎が鍋の底からはみ出さないようにする、野菜をゆでるときは鍋にふたをするなど、エネルギーを上手に使いましょう。



#### 04 片づけ

##### 洗い方を工夫しよう

油で汚れた食器は重ねない、汚れの少ないものから洗うなど、水を大切に使い、排水を汚さないようにしましょう。



使い古したタオルなどを小さく切って、洗う前に汚れをふき取る

##### 生ごみは水を切って捨てる

排水口や三角コーナーにごみをためずに、チラシのごみ入れやざるなどを利用しましょう。



ひたちこどもエコクラブは、さまざまな体験をしながら環境について学ぶ活動をしています。

市 HP



\* 「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。  
\* 出典=東京ガス株式会社 HP「エコ・クッキングとは」  
東京ガス株式会社 食情報センター「食と環境のワークブック はじめよう！エコ・クッキング」

### 省エネは『ガマン』ではなく『エネルギーの効率的利用』

省エネは、ガマンして達成するのではなく、エネルギーを無駄なく効率的に利用することが大切です。自分のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で取り組みましょう。



2月は暖房などの使用が増え、1年のうちでも最もエネルギーを利用する月です。国では、毎年2月を省エネルギー月間として、省エネの推進を呼びかけています。省エネは、電気代や燃料費の削減にもつながり、家計にもやさしい取組です。「良いことづくめの省エネ」を、できることから始めてみましょう。

## 家計にやさしい 家庭でできる省エネ

出典=資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

#### エアコン



冬の暖房時の室温は20℃を目安に

年間で電気 **53.08kWh** の省エネ  
年間で約 **1,650円** の節約

\* 設定温度を21℃から20℃にして1日9時間使用した場合

#### 照明



点灯時間を1日1時間短縮する

年間で電気 **12.41kWh** の省エネ  
年間で約 **385円** の節約

\* 34WのLED照明器具1灯当たり

#### 電気こたつ



こたつ布団に上掛と敷布団をあわせて使う  
年間で電気 **32.48kWh** の省エネ  
年間で約 **1,010円** の節約

\* 1日5時間使用した場合

#### 冷蔵庫



ものを詰め込みすぎない  
年間で電気 **43.84kWh** の省エネ  
年間で約 **1,360円** の節約

#### 温水洗浄便座



使わないときはフタを閉める  
年間で電気 **34.90kWh** の省エネ  
年間で約 **1,080円** の節約

家庭での省エネ方法はほかにもたくさん！  
省エネポータルサイト（右記QR）を今すぐチェック



#### 地産地消

地元でとれたものを地元で消費する「地産地消」。産地が近いほど、ものを輸送するエネルギーの削減につながります。

##### 「ミニのほり旗」設置中

この旗を目印に、スーパーなどで地元産のものをを見つけよう！

市 HP



#### 食品ロス削減

食べ残しの処理には多くのエネルギーが必要です。食品は無駄なく使い、おいしく残さずいただきます。

##### 食品ロスを減らす3つのコツ

買いすぎない 作りすぎない 食べ残さない



2月は省エネルギー月間  
できることから始める省エネ

問合せ  
環境推進課  
☎ 内線 746

節電だけじゃない！  
実はこれも「省エネ」なんです