今日から実践!! CO_2をへらすメニューを紹介

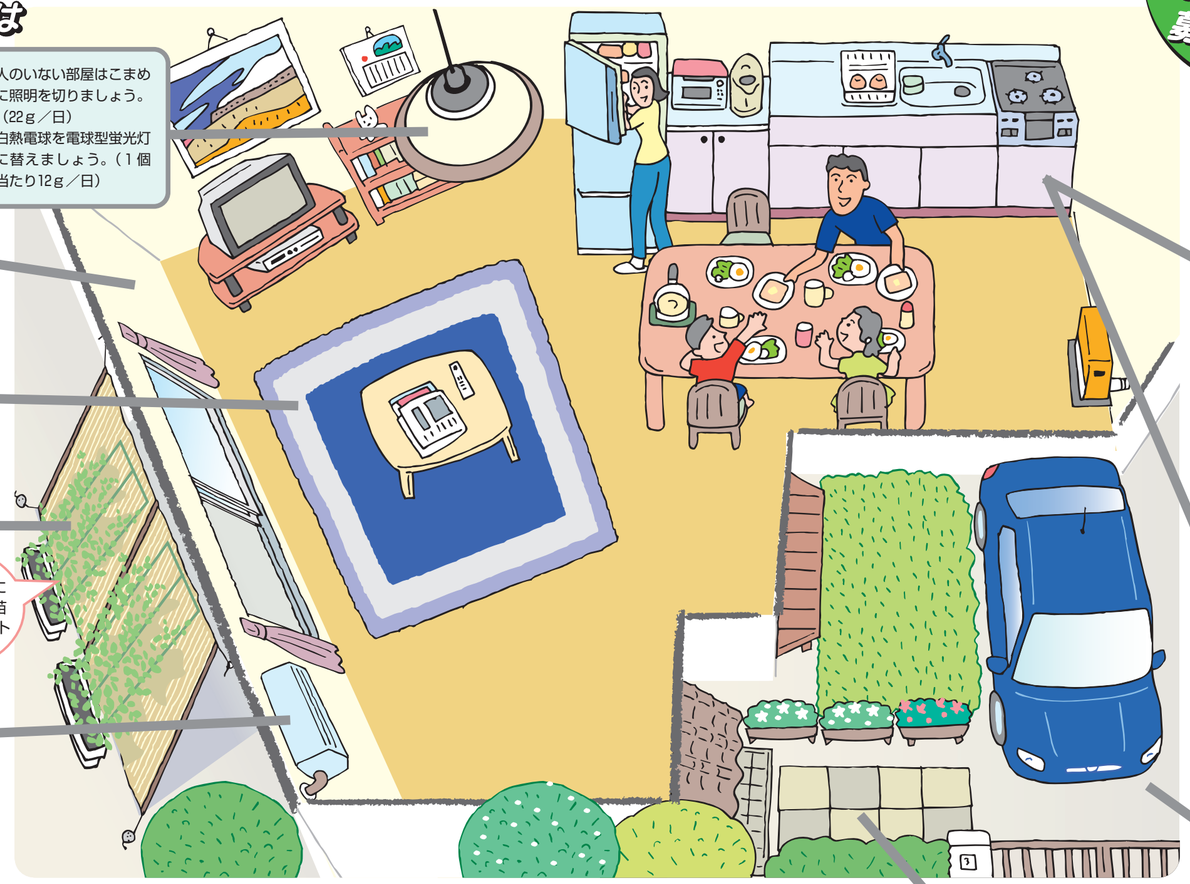
新たなメニューもまだまだ募集中！

生活の中でCO_2をへらすには、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーを節約するのがもっとも効果的です。ここでは、具体的に「こんなことに気をつければCO_2をへらせる」といったヒントを掲載しました。

また、日野市はふだん着でCO_2をへらすために、「一家だんらん」をお勧めします。食育やお子さんとの触れ合いなど、環境だけでなくさまざまな点でメリットがあります。

問合せ先：環境保全課

電気などのエネルギーを使用することで、１人１日当たり26.8kgのCO_2を出しています。CO_2を６％へらし、目標を達成するためには、１人１日当たり1.6kgへらす必要があります。



照明は

チャレンジ!
- 人のいない部屋はこまめに照明を切りましょう。（22g／日）
- 白熱電球を電球型蛍光灯に替えましょう。（１個当たり12g／日）

リビングでは

ふだん着
- 新聞を読む時、料理をする時など、テレビはこまめに消しましょう。たまにはラジオの利用も。（36g／日）
- 家電製品の主電源はこまめに切りましょう。（151g／日）
- スイッチ付きのタップを使いましょう。プラグを抜く手間が省けます。

生活習慣では

チャレンジ!
- 早寝早起きは、CO_2をへらすにもとても効果的です。家の照明や冷暖房など、多くのエネルギーの節約につながります。

窓では

チャレンジ!
- 夏には「よしず」や「緑のカーテン」などで、部屋の窓にあたる直射日光を少なく出来ます。

冷暖房では

チャレンジ!
- エアコンの温度設定は、冷房時には１度上げて、暖房時には１度下げましょう。（99g／日）
- 扇風機を効果的に使うと、設定温度を上げても快適に過ごせます。
- 冬には部屋の熱は多くが窓から逃げていきます。カーテンや雨戸はもちろん、断熱フィルムやシートなどを張ってみましょう。

ふだん着
- 暖房時には上着を羽織るなど、厚着をして快適な省エネ生活を。

ふだん着
- エアコンなど、長期間にわたって使わない時は、コンセントから抜きましょう。
- エアコンは寝る前ではなく早めに切りましょう。

こんな事も効果的です！

さらに行うには

チャレンジ!	家の各部屋で同時にエアコンを使わない。一家だんらんでさらなる省エネを！	
チャレンジ!	断熱効果の高い家に。省エネリフォームも効果的です。	534g／日
チャレンジ!	エアコンを買う際には、省エネタイプのエアコンを選びましょう。	632g／日
チャレンジ!	マイバッグを使ってレジ袋を断りましょう。小さく折りたためるマイバッグを持ち歩けば、急な買い物にも対応できます。	１人当たり52g／日
チャレンジ!	CO_2をへらすには、まず自分がどれだけCO_2を出しているかを把握することから。環境家計簿（環境省ホームページ「我が家の環境大臣」より。http://www.eco-family.go.jp）をつけてみませんか？	
チャレンジ!	太陽光発電を行って、家を発電所に！費用はかかりますが、CO_2の削減効果はバツグンです！	3780g／日
チャレンジ!	電気温水器をヒートポンプ給湯器（エコキュート）に買い替えてみましょう（電気温水器をご使用の家庭のみ）。	2271g／日
チャレンジ!	ガス給湯器を省エネルギー給湯器（潜熱回収型）に買い替えてみましょう（ガス給湯器をご使用の家庭のみ）。	238g／日
チャレンジ!	窓ガラスを複層ガラス（ペアガラス）に替えましょう。	戸建住宅は732g／日 集合住宅は268g／日
チャレンジ!	灯油ストーブを木質ペレットストーブに替えましょう。木質ペレットはおが粉を固めたエコ燃料。バイオマスなので、CO_2はほとんど発生しません。青梅市でも生産されています。	997g／日

会社では

ふだん着
- オフィスなどではノーネクタイ、軽装を心がけましょう。

チャレンジ!
- 水筒を持ち歩き、ペットボトルはあまり買わないようにしましょう。（１人当たり６g／日）

お風呂場では

ふだん着
- シャワーの使用時間を１分間短くしましょう。まずはちょっとした心がけから。（１人当たり65g／日）
- 家族が続けて入浴することで追いだきをへらせます。お風呂の時間の目安を家族で決めてみては？（218g／日）
- お風呂の残り湯は、植木の水やりや洗濯などに利用しましょう。

洗面所では

ふだん着
- 顔を洗うとき、歯をみがくとき、使わない水は止めましょう。（１人当たり65g／日）

チャレンジ!
- 水を流しっぱなしにするのではなく、洗面器を使ったり、洗面台に水をためたりして節水を心がけましょう。

庭では

- 植木の水やりは散水シャワーと「じょうろ」を上手に使い分けましょう。「じょうろ」なら節水出来ます。

台所では

- 電気ポットの保温は控え目に。長時間の保温より、沸かし直した方が節約になります。（108g／日）
- 冷蔵庫の使い方にもひと工夫～ものを詰め込みすぎない、冷蔵庫本体は壁から離して置く（62g／日）
- 野菜の下ごしらえをする時は、電子レンジを上手に利用しましょう。水からゆでるより省エネです。（37g／日）
- ガスコンロでは、鍋ややかんの底からはみ出さない程度の炎が最も効率的です。（14g／日）

ふだん着
- 食材などは近くで採れたものを使いましょう。輸送エネルギーが節約に。
- 合成洗剤ではなく、せっけんを活用しましょう。肌にも優しく、水もあまり汚しません。

ごみを出す時は

ふだん着
- ごみの分別を徹底しましょう。特にペットボトルやトレー類をリサイクルに。
- 生ごみは、庭でたい肥にしたり、生ごみ処理機で減量しましょう。地域で生ごみを回収していれば、ぜひ活用してください。

車では

- 屋根に降った水をため、洗車や水やりに利用しましょう。（41g／日）

ふだん着
- 車を発進させるとき、ゆったりしたスタートを心がけましょう。（１台当たり532g／日）

ふだん着
- 急加速・急ブレーキをやめましょう。（１台当たり186g／日）

チャレンジ!
- 歩いたり、自転車や公共交通機関を使うなど、車の使用を控えましょう。目安は３回に１回、車を控えてみてください。（１台当たり1826g／日）

チャレンジ!
- 車を買う際には、燃費の良い車を選んでみましょう。（１台当たり1826g／日）

トイレでは

ふだん着
- 使わないときには温水洗浄便座のふたを閉めましょう。また必要ない場所や、時期は機能自体をＯＦＦに。（35g／日）

チャレンジ!
- 水洗トイレを節水型のものに替えたり、節水型シャワーに替えましょう。（55g／日）

参考：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」、全国地球温暖化防止活動推進センター、環境省「家庭からの二酸化炭素排出量算定用排出係数一覧」、「めざせ１人１日１kg削減！～みんなで止めよう温暖化　チーム・マイナス６％～」サイトほか。電力のCO_2排出係数、日射量などは市の条件に合わせて計算しています。