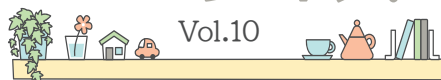


# エコクイズ



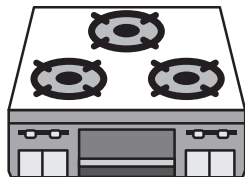
Vol.10

地球に生活にやさしい選択

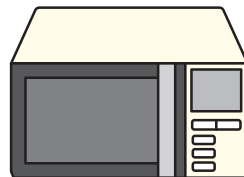
“エコ”な選択はどちらでしょうか？  
地球に家庭にやさしい取り組みを始めてみましょう。

〈問題〉ジャガイモなどの野菜を下ごしらえする場合、  
どちらがエコでしょう？

A ガスコンロ



B 電子レンジ



答え B 電子レンジ

ガスコンロで100gの食材を、1Lの水に入れ、沸騰させる場合と、電子レンジで下ごしらえした場合を比較すると、電子レンジの方が、年間で約950円節約できるほか、二酸化炭素排出量を10.5kg削減することができます。

## キッチンでの省エネテクニック

### ●熱いものは 冷ましてから保存

熱いものを冷蔵庫に入れてしまうと庫内の温度が上がるため、余分なエネルギーを消費します。粗熱をとってから保存しましょう。

### ●お湯を沸かす時は 給湯器を使用

給湯器はエネルギー効率の高い機器です。水ではなく給湯器のお湯を使用して沸かすようにしましょう。

### ●炊飯器の保温機能 必要な時だけに

保温時間が長くなると電力の消費量が増え、ごはんの風味も悪化します。保温する場合は、4時間を目安にしましょう。

### 電子レンジで調理時間を 短縮しよう

電子レンジは電磁波の力で内側から加熱するため、他の調理法に比べて短時間で効率的に温めることができます。