

# 「夏の省エネ」のコツ (第1回)

2020年6月発行

特非) e-plus 生涯学習研究所  
代表理事 小林 由紀子

発行元: 岐阜市地球温暖化対策推進委員会事務局  
(岐阜市 環境部 低炭素・資源循環課内)



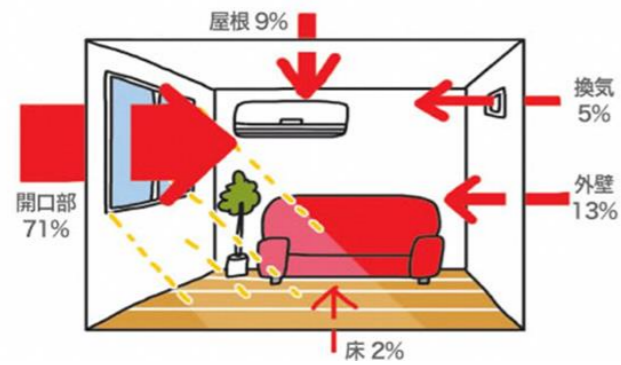
## ①日かげを作ろう ~緑のカーテンは省エネ効果がバツゲン~

### 日かげが大切なのは

夏の暑い日、気温が上がると部屋の温度も上昇します。

窓から入ってくる熱は全体の71%もあります。よしずやすだれで日差しを遮るだけでも熱の原因となる赤外線を反射するため、部屋の温度を低く保つことができます。しかし、長時間日光に当たるとよしずやすだれ自体が熱を持ち、その熱を部屋の中に伝えてしまい効果が薄くなります。緑のカーテンは地面から吸い上げた水を茎の中にたくわえ、葉の表面から水を蒸散するので自分自身が熱くならない「水のカーテン」と言われています。そのため気温より3℃から5℃低くなり、エアコンの消費電力をおさえるという省エネ効果があります。

夏の冷房時に外から熱が入る割合の例  
(新省エネ基準レベルの家全体での計算例)



出典: (財) 省エネルギーセンター  
「かしこいリフォームガイド」より



岐阜市役所南庁舎の緑のカーテン

### 植物の選び方

- ・ヘチマ…ツル植物の中でも特に生育が旺盛。日光を確実に遮りたい場合におすすめ。
- ・ゴーヤ…葉が程よく茂り、日に透けた緑が美しく実を利用することができる。
- ・西洋アサガオ…葉が多く茂るためカーテンには向いており、花を楽しむならおすすめ。
- ・日本アサガオ…風情がある。あまり葉が茂らない性質を持つので、ゴーヤなどと一緒に植えるとよい。
- ・パッションフルーツ…虫が寄らず果実がおいしい。



アサガオ



ゴーヤ



パッションフルーツの花(左)と実(右)



何年も楽しんでいる方は、実のある植物の種類を変えたり、葉の茂り具合や風情も考えて、2~3種類の植物を作ったりして楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 育て方、失敗しないコツ

#### ☆緑のカーテンが枯れないように

- ・地植えができるならその方がよいのですが、プランターなら、たっぷり土の入る野菜用のものを用意しましょう。
- ・園芸用の容量が12リットルのプランターには1本の苗を植えるのがよいでしょう。
- ・朝晩水をたくさん与えることが必要です。

#### 【ワンポイント】

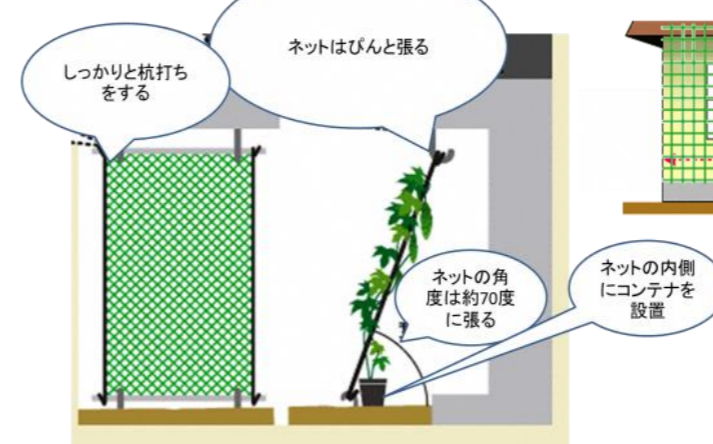
梅雨が明けたら、アルミホイルに水やり用の穴をあけ、表面の上にかぶせると保水と害虫よけに効果的です。

#### ☆土づくり

- ・土は多めに入れるのがポイントです。
- ・プランターの上端から2cmぐらい下まで土が入るようにします。・土が少ないと、根が成長できない等、カーテンが大きくなる可能性があります。
- ・連作障害がおこる植物があるので確認が必要です。



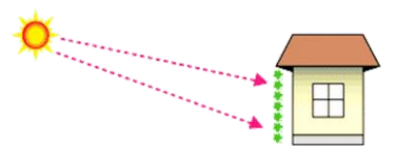
### ネットの張り方



### 南向きに設置する場合

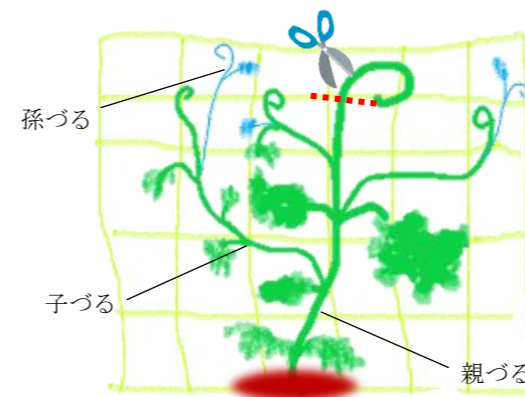


### 東向き、西向きに設置する場合



### つるの伸ばし方と摘心

高さは1.2mぐらいまで、横に横につるを伸ばします。親づるの先2~3cmをカットします。



### 害虫対策

- ・緑のカーテンの目的が、遮光と省エネのためなのか、それとも無農薬で果実を食べたいのかによっても手入れ方法は異なりますが、根元にマリーゴールドやハーブなど、虫が嫌うものを植えると、虫が寄りにくくなるようです。
- ・LEDは紫外線を出さないで、明かりをLEDに替えると紫外線を光を感じる虫が寄り付きにくくなります。

#### 害虫が発生してしまったら...

なるべく殺虫剤は使用したくないという声もよく聞きますが、いったん発生した害虫は、殺虫剤を使用しないと駆除はできません。自然や植物と暮らすことの意味を考え、あまり神経質になりすぎずに、緑のカーテンづくりを楽しんでくださいね。

## ②冷蔵庫を上手に使おう

～まとめ買い・買い置きで省エネルギーに～

### 冷蔵庫の選び方

☆保存する食材が一番多い時の容量に合わせて選びましょう。

- ・冷蔵庫は、年々大きくなっており、一番売れる容量の製品に「最新の省エネルギー技術」が導入されているので、容量が大きくても消費電力は少ないのです。

☆7～10年ごとに買い替えを考えてみてはいかがでしょうか。

- ・「物を大切に」の心は大事ですが、家族の構成も変化するので買い替え時を考えましょう。

#### ★お得です！★

冷蔵庫は年々省エネ性能が高くなっており、大型の冷蔵庫の場合、10年前のモデルと比べると電気代は約1/2に下がっています。

2007年製と2019年製450リットルタイプを比べると、電気代が年間で1万円ほどオトクになります。

### 冷蔵庫の置き方

☆側面は2cm以上離し、上部には物を置かないようにしましょう。

- ・放熱がスムーズに進むようにします。放熱がしやすい置き方はとても省エネになります。
  - ・どうしても冷蔵庫の上に物を置きたい時は冷蔵庫上置き棚を使って、10cm以上隙間を作りましょう。
- ※それぞれの冷蔵庫の取扱説明書を確認してください。

### 冷凍庫の使い方

☆冷凍室には物をぎっしり詰めましょう。

- ・凍った食品同士が互いに冷やしあうために温度変化が少なく省エネです。
  - ・なるべく隙間を作らず収納するため、半端食材も冷凍しましょう。食費の節約もできます。
- ◎冷凍のおすすめ 玉ねぎ・きのこ・バター
- ・冷凍するものが少ない場合は、水を煮沸して冷ましたものをペットボトルや密封容器に8分目ほど入れて凍らせましょう。

#### 💡アイデア💡

- ・災害時には、そのまま飲料水として使えます。
- ・そうめんやサラダを冷やすなど普段の調理にも重宝しますよ。

☆1人暮らしの方は一度にご飯を炊いて、一膳分ずつラップに包んで冷凍しましょう。

- ・食べる前に必要分を電子レンジで温めると、省エネルギーで味もよいご飯になります。

☆賞味期限か保存日時を書いて収納しましょう。

- ・工夫の仕方はいろいろですが、袋や容器を同じ大きさにすると見やすい冷凍庫ができます。

#### もしものときは...

停電が長引いたら、真っ先に冷凍食品を消費して、次に冷蔵庫の物を調理しましょう。

### 冷蔵庫の使い方

☆冷蔵庫は、7割の量を目安に物を入れましょう。

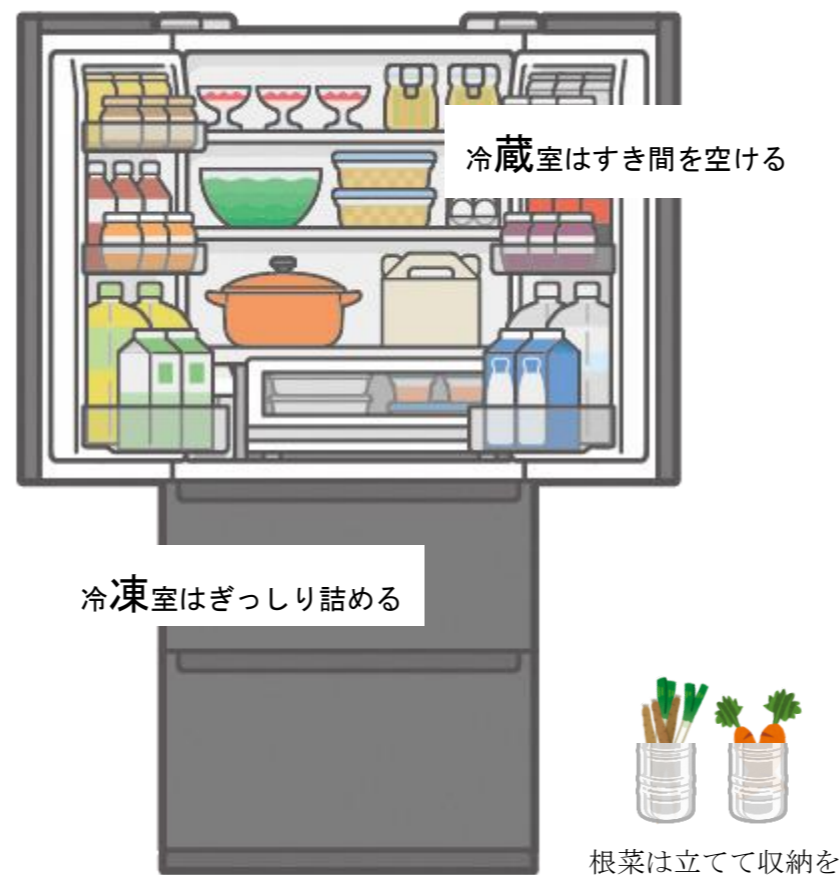
- ・冷気の吹き出し口に大きな容器を置くと吹き出し口をふさがれ、冷気が循環しないので気をつけましょう。

☆冷蔵庫用のカーテンはやめましょう。

- ・ドア側の食品が冷やされずに傷みます。

☆冷蔵庫は目的を持って、パッと開け閉めを済ませましょう。

- ・ドアを長時間開けっ放しにしたりすると、冷気が逃げ、腐敗が進むこともあります。庫内の温度が上がると、冷蔵庫は設定温度までフルパワーで庫内を冷やそうとしますので、消費電力も上がり、省エネになりません。



### 食品の正しい保存温度を知ろう

食べ物の中の細菌が繁殖するのは、5～60℃です。この温度で4時間以上食品を放置すると、食品の腐敗が進みます。

保存するには冷蔵庫を1～5℃に、冷凍庫をマイナス18～マイナス22℃、野菜室を5～7℃に設定しておくのが正解。

ただし、適正な温度設定で保存をしたとしても、細菌が活動を休んだり、活動が遅くなったりしているだけなので、早めに使い切るに越したことはありません。

☆冷蔵庫の使い方を見直すと、食費が減らせます。

- ～食費を節約するために、買ったものを残さず利用しましょう～
- ・中に何が入っているか把握できていないと、同じものを買ってしまったり、あると思っていたものが実は無かったりします。
- ・冷蔵庫を見える化して、透明のコンテナを利用するなど残り物をわかりやすくするのもよいでしょう。
- ・知らない間に買い置きが切れたり、必要なものが行方不明になってしまったりする場合には、家族ごとの収納スペースを決めるとそれぞれが管理できます。
- ・思いがけず賞味期限が切れてしまっているような食品を発見したことはありませんか？それぞれの食品の種類ごとに決められた場所に置くようにすると忘れにくくなります。

☆まとめ買いをしているのなら、購入品リストとしてレシートを活用して、無駄な買い物をなくしましょう。

☆食材が残ったら、少しずつでも冷凍しましょう。

☆食品それぞれの冷蔵方法を知ると保存時間がずっと長くなります。常温保存※でOKなものは外に出して保存しましょう。

※常温保存に適した食品例（開封したものやカットしたものを除く）



#### 【ワンポイントアドバイス】

野菜は、畑で育った状態に近い形で保存すると鮮度が長持ちします。乾燥しやすい野菜は少し湿った新聞紙に包んで袋に入れる、根菜やネギは、立てた状態でかご等に入れて風通しの良い所に置いておくといでしょう。

また、常温保存に適した食品は冷蔵庫に入れず、常温で。季節や部屋の温度に合わせて、冷蔵庫の中を整理しましょう。