

はじめてみよう スマートライフ

平成
29年度版

☒ **太陽光発電システムを導入する。**

年間

電気 10,000kWhの創エネ
CO₂削減量 約5,040kg

★10kWの太陽光発電システムを設置した場合の全国平均

☒ **太陽熱利用システムを導入する。**

年間

電気 4,535kWhの省エネ(約47,146円の節約)
CO₂削減量 約2,500kg

★標準的な住宅用太陽熱利用機器(集熱6㎡)を設置した場合の深夜電気の削減効果

☒ **家庭用燃料電池(エネファーム)を導入する。**

年間

電気 2,800kWhの創エネ(約67,000円の節約)
CO₂削減量 約1,200kg

★4人家族の戸建住宅において、従来型ガス給湯システムとエネファーム(700W)の場合との比較

照明

☒ **LED照明に取替える。**

年間

電気 90kWhの省エネ
(約2,430円の節約)
CO₂削減量 約50.0kg

★54Wの白熱電球から9Wの電球型LEDランプに交換した場合

☒ **点灯時間を短くする。**

年間

電気 4kWhの省エネ
(約120円の節約)
CO₂削減量 約2.4kg

★12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

エアコン

☒ **夏は室温28℃を目安に。**

年間

電気 30kWhの省エネ
(約820円の節約)
CO₂削減量 約16.8kg

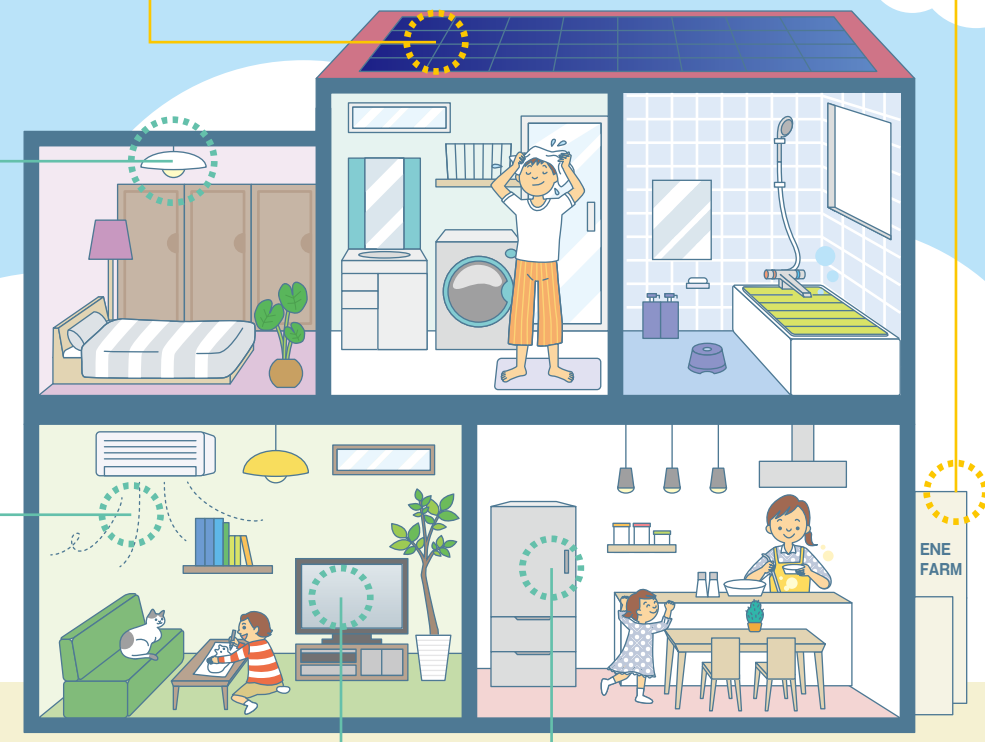
★外気温度31℃の時、設定温度を27℃から28℃にした場合

☒ **冬は室温20℃を目安に。**

年間

電気 53kWhの省エネ
(約1,430円の節約)
CO₂削減量 約29.5kg

★外気温度6℃の時、設定温度を21℃から20℃にした場合



☒ **テレビ 見ないときは消す。**

年間

電気 17kWhの省エネ
(約450円の節約)
CO₂削減量 約9.3kg

★32V型液晶テレビを見る時間を1日1時間減らした場合

☒ **冷蔵庫 ものを詰め込みすぎない。**

年間

電気 44kWhの省エネ
(約1,180円の節約)
CO₂削減量 約24.4kg

★詰め込んだ場合と半分にした場合との比較

ゼロエネ住宅(ZEH)の普及が進んでいます。

エネルギーをスマートに利用するZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)が身近になってきています。新築、建替えなどの際は、検討されてはどうでしょうか。

ZEHとは

消費エネルギー

−

再生可能エネルギー等

創エネ

+

省エネ

≦

年間エネルギー消費量「0」

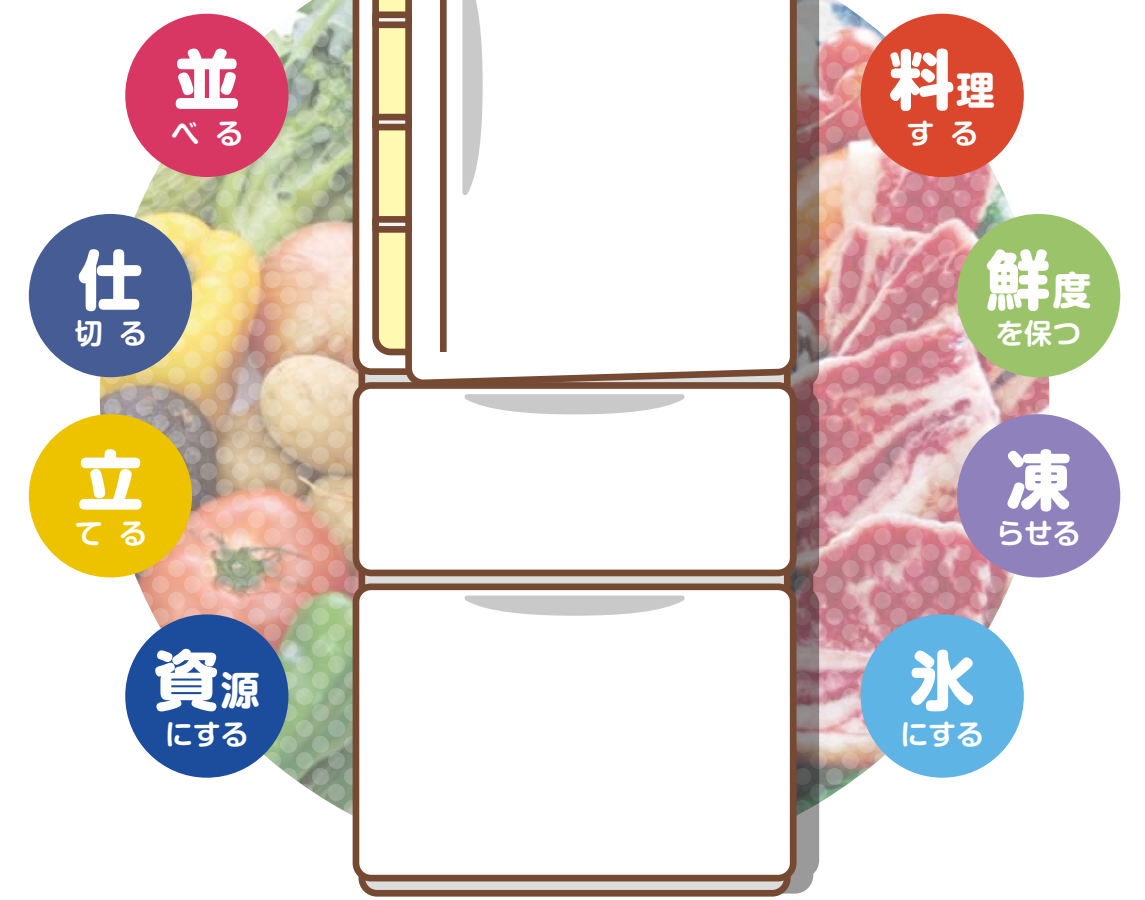
●断熱性の向上
●高効率設備
●HEMS

※政府は、2020年までに標準的な新築住宅で2030年までに新築住宅全体の平均でZEHの実現を目指すこととしています。

※太陽熱利用システム、太陽光発電システム、家庭用燃料電池(エネファーム)の導入効果については、(一社)ソーラーシステム振興協会、(一社)太陽光発電協会、広島ガスパン(株)の公表数値を紹介しています。
※取組効果については、(一財)省エネルギーセンターの公表数値を紹介しています。

経済産業省ホームページ

週に一度は
冷蔵庫の整理・整頓



食べものに、もったいないを、もういちど。 スマイル! ひろしま 食品ロスをなくして、広島に笑顔を広げよう。

市民・事業者・行政が一体となった**食品ロス削減キャンペーン**がはじまります。
食品の食べ忘れをなくすなど、家庭から出る食品ロスを削減するため、
週に一度の冷蔵庫の整理・整頓をお願いします。

広島市ごみ減量・リサイクル実行委員会 《現構成団体: 28団体》

- 【市民団体】 広島環境サポーターネットワーク、広島市地域活動連絡協議会、広島市地域女性団体連絡協議会、(公社)広島消費者協会
- 【スーパーマーケット】 イオンリテール(株)、(株)イズミ、西條商事(株)、(株)サンリブ、(株)スパーク、生活協同組合ひろしま、(有)はなわ、(株)広電ストア、(株)フジ、(株)藤三、(株)フジマート、(株)フレスタ、マックスバリュ西日本(株)、(株)万惣、(株)ユアーズ
- 【百貨店】 (株)そごう・西武 そごう広島店、(株)天満屋 広島緑井店、(株)福屋、(株)広島三越
- 【小売業関係団体】 (一社)日本フランチャイズチェーン協会、広島県スーパーマーケット協会
- 【飲食、ホテル・旅館業関係団体】 (一社)広島県生活衛生同業組合連合会、広島市観光ホテル旅館組合
- 【行政】 広島市環境局

スマイル! ひろしま

食べものに、もったいないを、もういちど。
食品ロスをなくして、広島に笑顔を広げよう。

広島市ごみ減量・リサイクル実行委員会

お問い合わせ先

ごみ・食品ロスについて
広島市環境局業務第一課 TEL 082-504-2748 FAX 082-504-2229(共通)
E-mail gyomu1-shido@city.hiroshima.lg.jp
省エネについて
広島市環境局温暖化対策課 TEL 082-504-2185
E-mail ondanka-t@city.hiroshima.lg.jp

リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
環境に配慮して再生紙を使用しています。

平成29年1月発行

並
べる

基本はコの字！



冷蔵庫の奥に置いたものは、手前の物に隠れてしまいがちですが、並べ方の工夫で、冷蔵庫全体が見渡せるようになります。

- ☐ コの字型に配列する
- ☐ 高さのあるものは奥に置く

などちょっとしたひと手間で、何がどこに置いてあるのかきちんと分かり、食べ忘れを防ぎます。また、

- ☐ 何も置かないスペースをつくる

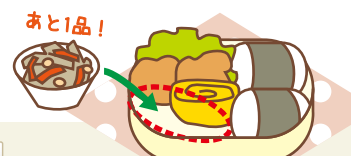
ことで、保存に困って余りものを捨ててしまうこともなくなります。

料理
する

ライフスタイルもしなやかに！常備菜



例えば、週に一度安い食材を選び、1週間分のおかずを一気に料理して、常備菜として冷蔵保存する。
家族で食事時間が異なる場合も好きな時間に好きなものをバランス良く適量に摂ることができ、食べ残すことがなく、料理の時間も節約できます。



cookpad

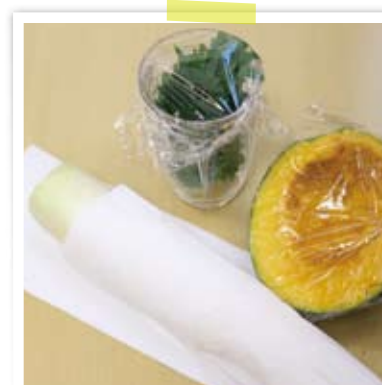
常備菜

チェック!

レシピ検索

鮮度
を保つ

鮮度を保つひと工夫！



野菜もちょっとしたひと工夫で鮮度を長く保つことができます。

- ☐ 大根
頭の部分を切り落とし、新聞やキッチンペーパーで包んで冷蔵
- ☐ かぼちゃ
種やわたの部分を切り落とし、ラップで包んで冷蔵
- ☐ 大葉
茎を少しカットし、小さな空きびんに数ミリ水を張り茎を浸すようにして上からラップを張る

※鮮度を保つための湿度・温度管理機能がある冷蔵庫では、ラップで包むなどの方法が適さない場合があります。

仕
切る

100円グッズなどで仕切る！



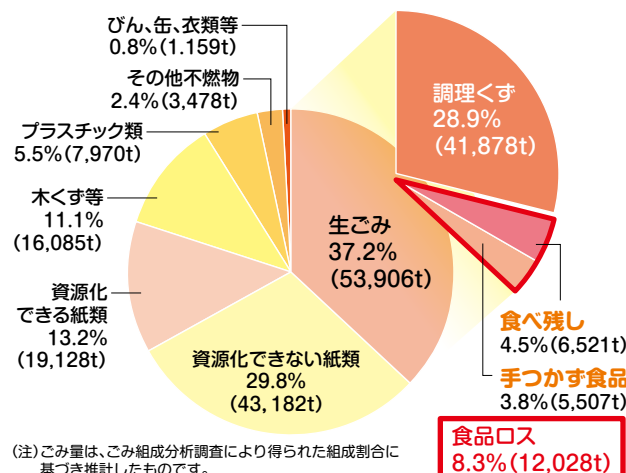
冷蔵庫の空間も、仕切りで区切れば、使い勝手の良い分類がしやすくなります。引き出し型のトレー、積み上げ型のボックス、取っ手付きのものなど目的ごとに選択すれば、冷蔵庫の中身にも応じた整理・整頓が簡単にできます。さらに、半透明やかご型のものなら、中身も見えて、食べ忘れ、二度買いも防げます。



スマイル! ひろしま

週に一度は冷蔵庫の整理・整頓!

●家庭系可燃ごみの組成分析の結果(平成27年度)



食べ残しや手つかず食品など、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロス。広島市では、家庭から1万2千トンの食品ロスが1年間に発生しています。
このため、市民団体、事業者、行政で構成する広島市ごみ減量・リサイクル実行委員会が、食品ロス削減キャンペーン「スマイル! ひろしま」を展開します。
も一度「もったいない」の気持ちを大切にして、家庭から出る食品ロスをなくすため、食材を必要以上に買いたないことはもちろんのこと、冷蔵庫の中も、もう一度見直してみませんか。

凍
らせる

むだなく冷凍!



- ☐ 肉は小分けにして
- ☐ ハンバーグなどは焼いてから冷凍してもOK
- ☐ 余った玉ねぎはまとめてみじん切りにして
- ☐ 長ネギは長めに切った状態で
- ☐ 中途半端に余った野菜は大きめのみじん切りで、スープやチャーハンの具材に再利用
- ☐ さつまいもは、切って水にさらしあくをとり、水気を拭いて

立
てる

立てるが勝ち!



保存用バッグに入れて冷凍したものや、長さのある野菜類も立てて収納することで、見えやすさが格段に向上します。
また、玉ねぎやじゃがいもなど、ごろごろするものも、ボックスや紙袋などに入れて保存すれば、上部の空いた空間を有効に活用できます。



資源
にする

「紙箱」は資源!



飲料など紙箱ごと冷蔵庫に入れると、スペースを無駄にして、他のものが見えにくくします。
不要になった紙箱は、市の資源ごみ収集か、町内会等による資源物の集団回収に出しましょう。

●集団回収の促進

広島市は、古紙、空き缶等の資源物を町内会等で協力して集め、買取契約を交わした資源物回収業者に引き渡す集団回収を促進しています。
詳しくは、

広島市環境局業務第一課 TEL082-504-2748

までお問い合わせください。

氷
にする

キューブの魅力!



生姜やにんにくなど、丸ごとすりおろして製氷トレーで凍らせれば、後がらくらく。その他、一度で使いきることが少ない食材も捨ててしまうことがなくなります。

残り野菜は、固形スープと一緒に煮て、ミキサーなどでペースト状にしてから氷にしておく、牛乳で温めれば簡単にスープができます。

玉ねぎも、ペースト状にして氷にしておく、炒め物、煮物、お味噌汁にと重宝します。

