

いろいろ  
できる!

## 省エネポイント

## IHクッキングヒーター



## フタをして調理する

POINT

調理時にフタをすると、鍋から逃げる熱を抑えることができます。

食材を小さめに切り、  
短時間で調理する

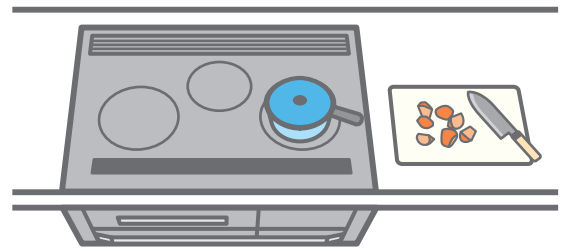
POINT

食材を小さめにして調理すると熱が早く通り、時間を短縮できて省エネにつながります。

タイマー機能で  
余分な加熱をストップ

POINT

タイマー機能を利用すれば、時間が来ると電子音でお知らせし、自動的に通電ストップ。余分な加熱を抑えることができ、省エネにつながります。



## 掃除機



## まずは部屋の整理整頓を

POINT

部屋の整理整頓をしておくことで、片づけながら掃除機をかけるよりも、掃除機を使う時間が減り、省エネにつながります。

回転ブラシのお手入れ、  
ゴミは早めに捨てる

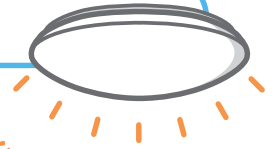
POINT

回転ブラシにゴミや糸クズが巻き付いていると吸引力が弱くなり、掃除にかかる時間が長くなる原因に。またゴミが紙パックやダストカップ、フィルターにたまっている状態も、吸引力が弱くなり、掃除にかかる時間が長くなるので、消費電力量が増加します。

省エネポイントをもっと知りたい方は次ページへ!



## 照明



### こまめに消灯する

#### POINT

最近主流になってきたLEDランプは省エネな照明ですが、LEDランプを含め不要な時はこまめに消灯すると省エネになります。

※ただし、蛍光灯は頻繁な入切はランプの寿命を短くしますのでご注意ください。

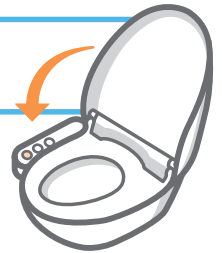


### 調光機能の活用を

#### POINT

調光機能で明るさを調節するとお部屋の雰囲気が変わると同時に省エネになります。白熱電球では明るさを60%にした場合、消費電力が約20%削減されます。最近では蛍光灯やLEDランプでも調光機能のついた機種が登場しています。

## 温水洗浄便座



### 節電機能や タイマー機能を使う

#### POINT

温水洗浄便座には節電機能やタイマー機能があります。夜間は節電機能を使用したり、長期間使用しないときは電源を切ったりすることで、省エネになります。



### フタを閉める

#### POINT

便座を温めている場合、便座のフタを閉めると熱を逃がさず、省エネになります。また、着座時にも、すぐに温かく感じられます。

## テレビ



### 画面は明るすぎないように

#### POINT

画面の明るさを下げると省エネになります。明るさセンサーがある機種では、部屋の明るさに合わせて画面の明るさを自動的に調節できます。また画面に静電気をついたホコリは画面を暗く見せる原因になるので、乾いた柔らかい布などで、定期的にお掃除するのもおすすめです。



### 見ないときは消す

#### POINT

つけっぱなしはエネルギーの無駄に。見ていないテレビはこまめに消しましょう。



## 待機電力



### 電源やコンセントを再確認する

#### POINT

リモコンで電源をきるのではなく、本体の主電源を切り、さらに長時間使用しない機器についてはコンセントからプラグを抜くと、待機電力と言われる消費電力量を削減し、省エネにつながります。

※ただし、テレビなどは時刻設定がリセットされる可能性があります。電子番組表の取得ができないなど不便もございますので、ご注意ください。

