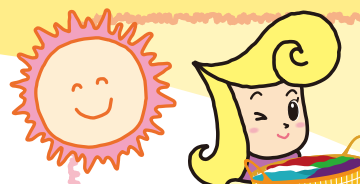


昼 12:00

掃除機は、ほうきで埃を1カ所に集めてから。時間が大幅に短縮できます。

時にはスーパーのお惣菜でお昼ごはんを。調理済みを選ぶのは手抜きじゃなくて節電のため!

家事がひと段落したら図書館へ出かけ、暖房の節約に



調理はできるだけガスレンジで。電子レンジの使用は極力控えて。



ごはんは1日分をまとめて炊きして冷蔵保存



洗濯は2日に1回のまとめ洗いに

7:00 朝

陽が出たらすぐにカーテンを開け、太陽のパワーをフル活用



朝のシャワー後のドライヤーは乾いたタオルでしっかり拭き取ってから。

みなさんの投稿から生まれました!

エネーズの節電冬の一

19:00

晩御飯は家族でお鍋! お鍋はカラダが温まるので暖房の節約にも。



我が家では冷蔵庫の開閉は3秒ルールに!

- 1 冷蔵庫の設定を弱
 - 2 扉を開ける時間をできるだけ減らす
 - 3 食品を詰め込みすぎない
- 節電効果 2%

見てない時はテレビ電源OFF!

- 1 テレビの電源をこまめにOFF
 - 2 画面輝度下げる
- 節電効果 3%

寝室は茶色やオレンジ暖色系でカラーコーディネート。体感温度が上がります。

夕食後は居間で団らん。1カ所に集まるので電気の節約に。家族で過ごす時間も増えます!

60W程度の電球1つ分の消灯で 節電効果 6%

夜

22:00

シーツの下にアルミ断熱シートを敷くとものすごく温かいですよ! 少しガサガサするのが難ですが...

入浴はできるだけ時間を空けず順番に。



夕方 17:00

家に帰ってからはストレッチ運動でカラダの芯からぽかぽか。ダイエット効果も。



陽が落ちる前に早目にカーテンを閉め、部屋の熱を逃がさないように。

みなさんの節電アイデアをホームページでも紹介しています!

オール北海道で!

7%以上節電! 目標ぞう!

※節電効果の記載値は、一般家庭の平均消費電力(19時:約1,000W)に対する削減率の目安です。(資源エネルギー庁推計)

