

節電・節水

- ・主電源は消す。
- ・使わないもののコンセントはこまめに抜く。
- ・電球のワット数を下げしてみる。お風呂場やトイレであれば、照明が多少暗くてもさほど気にならないので電球を少し暗いものに付け替えるのも1つの方法。たとえば100ワットの電球を60ワットのものに替えることで、電気代を40%節約できる。1日1時間使用すれば、電球1個で年間で約320円の電気代の節約。
- ・炊飯器を保温のまま放置しない。8時間の保温と一度炊くのと同じくらい電気を消費するらしい。一度に炊いて1食分ずつラップに包んで冷凍する。
- ・電気でもガスでも同じ効果が得られる場合、基本的に電気を使った方がお得。野菜を下ごしらえで加熱する場合も電子レンジを使用した方が時間、コストともおトクなうえ、栄養価の面でも、水溶性ビタミンの流出が少なくすむというメリットがある。
- ・暖房を入れなくて済むように衣類で調節する。
- ・ペットボトルに水を入れたものを湯船に入れると、水かさが増して水の量が少なくて済む。同じく、トイレの貯水タンクに水の入った1.5リットルのペットボトルを沈めておけば、トイレの使用ごとに1.5リットルの節水になる。
- ・毎日の習慣である洗顔も、うがい同様に水道の流しっぱなしは大きな水の無駄使い。洗面器への溜め洗いに切り替えれば、8リットルの水の節約になる。
- ・食器洗いの際に水道の水を出しっぱなしにすると、10分間でおよそ100リットルの水を使用することになる。キッチン用洗い桶などでため洗いをすれば、使用する水は20リットル程度。
- ・食器洗いには専用の洗剤を使用するのが一般的だが、たいていの汚れは洗剤なしでも落とせる。中でもお勧めしたいのがアクリルたわし。100円ショップなどで安価で手に入る。よほどひどい汚れでない限り水だけですっきり落とせるし、油污れも紙で拭ってからお湯を使えばOK。洗剤が不要になるだけでなく、すすぎ水も少なくてすみ、排水も汚さないので環境にやさしい。

買い物節約術

- ・週1、2回のまとめ買いにして買い物に行く回数を減らす。
- ・あらかじめ献立を考えて買い物をしてくる。
- ・空腹時に買い物に行かない。
- ・お金が1～2円足りない時は、1つずつレジで精算。

欲しい商品があるが、合計で1～2円足りないという場合にはこの手。「税込み」の表記は円未満切り上げであるが、支払う金額は円未満切り捨てだからです。例えば、税抜き99円の商品は値札では $(99 \times 1.05 = 103.95)$ の切り上げで104円と書かれるが、請求される金額は切り捨ての103円。その商品は1回分割してレジを通すだけで1円のお

得になる。でも、何回もレジで精算するのは手間がかかるし、周りの人の迷惑にもなりますね。

食材の保存・利用法

- ・賞味期限と消費期限について理解する。

賞味期限： 未開封で保存方法を守った場合においしく食べられる期間を指す。なので、期間が過ぎたからといって食べられないわけではない。でも開封済みだったり、保存状態が悪い場合は期限内でも食べない方が無難。

消費期限： 日持ちがしない生ものを中心に表示され、普通に食べられる期間を指す。期間が過ぎたものは食中毒の危険性もあるので、食べない方がよい。

- ・卵は尖っている方を下にして保存するとよい。卵は角がない方で呼吸をしているため、そちらを上にした方が新鮮さを保てる。
- ・冷凍ができるものは腐らせてしまう前に先に冷凍する。
- ・旬の安い食材を使って献立を考える。年中力強い味方のもやし。この時期なら、白菜！

調理例 白菜—白菜と豚肉の重ね蒸し、八宝菜、白菜のクリーム煮、鍋物

もやし—もやしと豚小間の炒め物、マーボーもやし、豚ニラもやし、白菜とツナともやしの炒め物、もやしと鶏肉のカレー炒め

- ・安い食材で、なんちゃって♪もどき料理

1. カレーライス— お肉の代わりに油揚げで作る。食感がお肉みたいで満足できる？
2. 焼きそば — 麺の代わりに糸こんにゃくで作る。節約というよりダイエット？
3. 唐揚げ — 大豆は加工次第で鶏肉の食感を味わえる。節約というよりベジタリアン？
4. ピザ — ピザ生地の代わりにサンドウィッチ用食パンで作る。

- ・野菜クズ、残り物料理

1. 大根、人参の皮は炒めてきんぴら風に。大根の葉はサッと茹でて刻んで、ご飯に混ぜて菜めしやご飯と混ぜてチャーハンに。
2. キャベツやブロッコリーの芯は薄切りにしてサッと茹でてマヨネーズ等であえてサラダに。
3. ジャガ芋やさつま芋の皮は揚げてチップスに。
4. パンの耳を揚げてスナックや卵と焼いてパンプディングに。(パンの耳はパン屋さんに無料でおいてあるところもあります。)