

横浜市の中心、保土ヶ谷区から「ほどほどエコライフ」始めませんか？  
頑張りすぎないから続けられる、そんなエコ活動をご紹介します！

エコ情報  
その 1

## 「#ほどほどエコライフ」始めませんか？

無理せず毎日続けられるエコな暮らし、それが「ほどほどエコライフ」です。頑張りすぎないから継続できるエコな取組をあなたも今日から始めてみませんか？

今回は、そんな「ほどほどエコライフ」の取組の中でも、「食」に着目した取組をご紹介します！



秋といえば「食欲の秋」！

～「食」に関する「ほどほどエコライフ」をご紹介します～



### ① ガスコンロは上手に使いましょう！

調理中、ガスコンロの炎が鍋底からはみ出していることはありませんか？

水 1 ℓ を沸騰させるとき、**炎の大きさを鍋底に合わせて強火から中火にすると、年間で二酸化炭素 5.4kg の削減、430 円 のガス代の節約※につながります。**また、鍋底が濡れたままだと水を蒸発させるのに余分なエネルギーが必要になります。**鍋の水滴を拭き取ってからコンロを使用しましょう。** ※水 1 ℓ (20℃程度) を沸騰させた場合 (1日3回)。



### ② 食器洗い乾燥機は、洗い方と乾燥のさせ方がポイント！

家事の時間を節約できる食器洗い乾燥機。**上手に使用すれば、家事の時間だけでなく、光熱費の節約にもつながります。**

- 食器洗い乾燥機に入れる前に、残菜を丁寧に捨てる等の**前処理しておく**と汚れ落ちがよくなります。
- **食器はカゴに正しくセット**しましょう。入れすぎ・重ね置きは洗浄力が悪くなり、水や電気のムダにつながります。
- 洗浄終了後、**扉を開けて余熱だけで乾燥**させればさらに省エネです。

食器洗い乾燥機は電気料金がかかりますが、水道料金と合わせて考えると1年間で大きな省エネになります。手洗いの場合と比較すると、年間で約 8,870 円も節約になります。



## 賢いエコ活動！「ローリングストック」

### ② ローリングストックとは？

食品や飲料水などを普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足すことで、いつも一定の量を備蓄しておく方法のことです。

### ① ローリングストックのポイント

有事のための備蓄品は、使われないまま廃棄してしまうことも少なくありません。ローリングストックを行うことで、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるだけでなく、食品ロスの削減にもつながります。

<ローリングストックの仕組み>



### 区役所からのお知らせ

保土ヶ谷区 Twitter 更新中！ぜひチェック、フォローをお願いします！

#### ■ 保土ヶ谷区 Twitter

区 Twitter では、エコな取組に関する情報や、防災、健康づくりなど幅広い区政情報を随時発信しています！

[@ho\\_yokohama](https://twitter.com/ho_yokohama)(横浜市保土ヶ谷区役所)

#### ■ ゼロカーボン横浜チームゼロ Facebook

横浜市内の企業や団体、学術機関、行政などが行っている温暖化対策に向けた取組を皆さんで共有するため、zero carbon yokohama「team zero」の Facebook がスタートしました。省エネ行動や環境問題に関心のある方、環境に良いことを始めたいと考えている方にオススメです！

[@yokohama.carbon.team.zero](https://www.facebook.com/yokohama.carbon.team.zero)