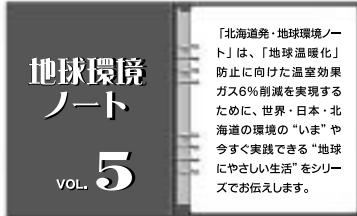




HOKKAIDO! ECO

地球の“いま”と向き合い、“いま”に気付いて、“いま”から思いやりのある行動を
地球にやさしい・エコプロジェクト



シリーズ5回目の
キーワードは“-1°C”

北海道が2007年11月～08年4月に実施している「北海道ウォームビズ・プロジェクト」では、期間中の各家庭の暖房設定温度を1°C下げることを呼び掛けています。

地球環境のことを考えながら北海道の冬を暖かく暮らすコツは、毎日の衣・食・住にちょっとした工夫をすること。この「地球環境ノート」をヒントに、暖房に頼り過ぎない冬の暮らしを考えてみましょう。



1
1°C

家庭の暖房 設定温度を1°C 下げると?

1年間で約88kgのCO₂を削減

北海道のCO₂排出量が全国平均の1.3倍にもなる最大の原因是、ストーブなどの暖房機器。地球温暖化を防ぐために、この暖房に使われるエネルギーを節約することが重要です。北海道ウォームビズ・プロジェクトが推奨している「暖房の設定温度を1°C下げる」を実践すると、灯油ストーブなら1年間で1世帯当たり約88kgのCO₂を削減できます。

生活スタイルの工夫で温暖化対策!

また暖房の設定温度を下げるだけでなく、衣・食・住のさまざまなシンドでCO₂削減に取り組むのもウォームビズの一環。環境省では家(うち)の中からできる温暖化対策を「うちエコ」と総称し、エネルギーを節約しながら1年を快適に過ごすための工夫を紹介しています。今回はその中から、冬の北海道で実践できるものをピックアップしました。

「衣」 の工夫

冬は「重ね着」で体感温度アップ

いわゆる「重ね着」は、家庭でも簡単にできるウォームビズの1つ。普段の服装にカーディガンを重ねて着るだけで、体感温度は2.2°C上昇するという研究結果が出ています。また素材の選び方も重要なポイント。遠赤外線効果のあるインナーやベットボトルから再生されたフリースなど、保温性の高い素材を組み合わせるとさらに効果大です。

「足元」は暖かさの重要なポイント

古くから「頭寒足熱」という言葉もあるとおり、足元を暖めるのは冬を快適に過ごすコツ。ソックスを履けば0.6°C、その上からスリッパを履けばさらにも0.6°C体感温度がアップします。また読書や編み物など、座り仕事の時には「ひざ掛け」を使うと体感温度は2.5°Cも上昇。重ね着を上手に活用すれば、暖房に使うエネルギーも節約できます。

「住」 の工夫

お部屋の暖かさを逃がさない工夫を

北海道の冬を暖かく過ごすために、住まいの工夫は重要なポイント。お部屋の暖かさを外に逃がさないことがエネルギーの節約につながります。特に窓周りは熱が逃げやすい箇所なので夜間はカーテンをぴったり閉めて、サッシの目張りもしっかりと。ドアやふすまの開け閉めも手早く行って、エネルギーのロスがないように気を配りましょう。

ちょっとした工夫で効果的に省エネ

日照時間が短くなる冬の間は、暖房だけでなく照明器具でも省エネに気を配りたいところ。例えばお部屋の照明を消費電力の少ないインバータ器具に替えると電気代が10～15%節約でき、CO₂の排出量も年間約1.2kg削減できます。またテレビやパソコンなどの家電はマメに電源を切るなど、ちょっとした工夫で省エネ効果は大幅にアップします。

「食」 の工夫

毎日の食卓を通してCO₂削減

毎日の食事を作る時には必ずガスや電気などのエネルギーを使うので、その中からムダを省いていくことが大切です。例えば前日の夜に炊いたご飯を翌朝まで保温するのを止めて、食べる時に温め直すようにしてみましょう。保温時間を8時間・その間の消費電力を30ワットとした場合、ジャーの保温を止めることで年間約34kgのCO₂を削減できます。

体の中から温めるメニューづくり

しっかりと栄養を取り、寒さに負けない体づくりを心がけることは、暖房に頼り過ぎない冬の暮らしに必要な不可欠。例えば鍋物やシチュー、緑黄色野菜を使った温野菜サラダなど、体を直接温めてくれるメニューを中心に選んでみましょう。またお料理の材料を買う時にマイバックを持参したり、省包装のものを選ぶようにすると年間約58kgのCO₂を削減できます。

小野有五 の 伝言板



エコ節分・鬼は外

トータルアドバイザー
小野有五氏(おの・ゆうご)
北海道大学・大学院 地球環境科学研究院教授

もうすぐ節分。エコ節分では、暖房を1°C下げ、1枚重ね着して「服は内」。これが「うちエコ」。では、ここでクエスチョン。「鬼は外」の鬼ってなんでしょう?

G8サミットを控え、EU諸国との自然エネルギーへの熱意には圧倒されます。前回のサミット議長国ドイツは、なんと2030年までに、45%の電力を風力やソーラーでまかなうと宣言しました。遅れていたイギリスでさえ、今は1.5%しかない自然エネルギーを10倍の15%にまで増やすと宣言したのです。次回議長国は日本はどうでしょう?なんと、これから1.5%くらいまで増やします、というのが日本の目標なのです。え、一桁まちがっているんじゃないの、と世界からはあきれられています。世界一の地震国でありながら、危険な原発を促進する日本。原発が事故で止まれば、また定期的な点検で運転できない時は、いちばんCO₂を出す石炭でその電気を補っている日本。だから原発と石炭火力発電所の建設は同時に進む、というのをご存じでしたか?「うちエコ」も大事ですが、それだけでは日本のCO₂は減らせません。鬼は外にいるのです。

、小野有五

はじめよう 地球に やさしい生活 -1kg

冬こそ実践したい! 食の「うちエコ」

寒い冬の一家団らんメニューには鍋料理がぴったり。いろいろな食材を使うことで栄養のバランスに優れ、体を温める効果も抜群です。しかも、手軽にできるのも魅力です。そこで、CO₂削減を意識した鍋料理の方法を伝授しましょう。

＜鍋 6 か条＞

一、鍋を食べて温まり、暖房の設定温度を控えめにすべし。
体が温まるので、Tシャツ1枚になるのではなく、暖房使用を控えたり、暖房の設定温度を低くしましょう。

二、鍋を効率良くつくるべし。

ふたをして調理することを心掛けましょう。ふたをすると熱効率が上がり、鍋が早くあがりますよ。

三、鍋はみんなで食べるべし。

1人所に集まつて食事することで無駄な電気の使用を控えましょう。人がいる部屋の照明や暖房を消すこと忘れずに。

四、鍋を調理する際は、尖加減にも気をつけるべし。

例えば、ガスの場合だったら鍋から炎をはみ出さないようにしましょう。はみ出した炎は無駄になります。

五、鍋をするときには調理器具にもこだわるべし。

鍋底の広い鍋を使いましょう。鍋底が広いと炎を逃がさず熱効率が良く短時間で調理が済みます。

六、買い物出しだけにはマイバッグやふろしきにこだわるべし。

マイバッグやふろしきを持っていくことでレジ袋をもらわない。そして、野菜やお肉などの食材は省包装のものを選ぶようにすると年間約58kgのCO₂を削減できます。

みんなで集まってココロもカラダもポッカポカな団らん風景写真を募集中です



わが家の
風景写真
団らん大募集!!

北海の幸
地産地消セットを
(協力:北海道ぎょれん)
プレゼント!!

家族が、仲間が、恋人同士が、北海道産食材を使った料理を囲んでココロもカラダもポッカポカになっている団らん風景の写真を募集中です。

優秀作品は、北海道新聞紙面で発表するほか、「北海の幸 地産地消セット」

(協力 北海道ぎょれん)をプレゼントします。

みんなで料理を囲んで楽しく団らんしている写真をどんどん応募下さい。

封書、E-mailで応募できます。

「地球にやさしい・エコプロジェクト」ウェブサイト <http://www.hokkaido-eco.jp>

hokkaido-eco

検索

企画制作／北海道新聞社広告局 後援／環境省

みんなで止めよう温暖化

北海道新聞はチーム・マイナス6%に参加しています。



WARM BIZ
会社でWARM BIZ、わが家でうちエコ!
ウイークデーは
団らんクッキングDAY

暖房を使うことで多くのエネルギーを必要とする北海道の冬は、オフィスと家庭の両方でCO₂削減に取り組む必要があります。そこでオススメのが「ウイークデーは団らんクッキングDAY」というライフスタイル。ウイークデーは少し早めに帰って、家族や仲間で暖かい食卓を囲む。そんな人にも地球にも暖かいエコ活動をはじめてみませんか。

募集要項

●応募締切 2008年2月29日(金) 必着

●応募の宛先・問い合わせ

〒060-0063札幌市中央区南3条西6丁目 セザール札幌301

「地球にやさしい・エコプロジェクト」事務局

TEL.011-222-1412 FAX.011-221-6564 E-mail : info@hokkaido-eco.jp

●発表 北海道新聞3月末予定の朝刊「ウイークデーは団らんクッキングDAY」企画紙面で発表します。発表の際に応募写真、お住まいの市町村名、家族名(匿名・ハンドルネーム可)もしくはグループ名、下記アンケートの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、連絡先電話番号、E-mailアドレス(なくても可)を明記し、封書、もしくはE-mailで応募下さい。

●アンケート ①あなたの家の冬の室温は何度ですか。

②CO₂削減のために今後室温を何度下げますか。

③過度に暖房に頼ることなく快適に過ごすための工夫を教えて下さい。

(例) 料理などで、部屋の温度を上げて、暖房を控えている。スリッパや靴下を履くことで足元を温めている。ウエアなどを重ね着し、暖房時の室温を20°Cにする。

●その他 応募いただいた写真是返却いたしません。また応募いただいた際の個人情報は「ウイークデーは団らんクッキングDAY」企画紙面、プレゼントの発送に活用させていただきます。なお、アンケート結果については、今後の温暖化対策のための基礎資料とさせていただきます。