

家族みんなでエコチャレンジ!

小さな気づきが大きなエコチャレンジへの始まりです。
家族みんなで挑戦してみましょう!



エコ活動によるCO₂削減量と節約額

対象	エコアドバイス (地球温暖化を防止する取組)	年間CO ₂ 削減量	年間節約額
キッチンのエネルギーチェック!			
冷蔵庫	ものを詰め込みすぎない。(庫内を整理しましょう)	18.5kg-CO ₂	1,180円
	壁から適切な間隔で設置する。	19.0kg-CO ₂	1,220円
	設定温度は適切にする。(周囲温度22℃で設定温度を「強」から「中」にした場合)	26.0kg-CO ₂	1,670円
	無駄な開閉はしない。(12分ごとに25回の開閉実験を2倍にし、開放時間を10秒にした場合)	4.4kg-CO ₂	280円
	開けている時間を短く(開けている時間が20秒の場合と10秒の場合を比較)	2.6kg-CO ₂	160円
ジャー炊飯器	使わないときはプラグを抜く(1日7時間程度保温し、コセトに差し込んだままの場合とコセトからプラグを抜いた場合の比較)	19.3kg-CO ₂	1,240円
電子レンジ	野菜の下ごしらえ(100gの果菜(ブロッコリー・カボチャ)を1ℓの水で煮る場合とレンジを使った場合の比較)	12.3kg-CO ₂	1,070円
ガスコンロ	炎がなべ底からはみ出さないように調節する。(水1ℓを1日3回、強火→中火で沸かした場合)	4.9kg-CO ₂	390円
その他のエネルギーチェック!			
エアコン	フィルターを月に2回程度清掃する。(フィルターが目詰まりしているエアコンとフィルターを清掃した場合)	13.5kg-CO ₂	860円
	いつもより冷房設定温度を1℃上げる。(2.2kWのエアコンの温度を27℃から28℃で1日9時間使用した場合)	12.8kg-CO ₂	820円
照明器具	白熱電球をLEDランプに取り替える。(54Wの白熱電球から9WのLEDランプに交換)	38.0kg-CO ₂	2,430円
	照明器具の点灯時間を短くする。(9Wの電球型LEDランプ1灯を1日1時間短縮)	1.4kg-CO ₂	90円
テレビ	画面の明るさを調整する。(32V型液晶テレビの輝度を最適(最大→中間)に調整)	11.4kg-CO ₂	730円
お風呂 (ガス給湯器)	なるべく続けて入浴し追い炊きを減らす。(4.5度低下したお湯(200L)を追い炊きする場合(1回/日))	78.3kg-CO ₂	6,190円
シャワー	シャワーの使用時間を1日1分短くする。	26.2kg-CO ₂	3,210円

資料: 「省エネ性能カタログ2025年版」「省エネポータルサイト(2026年4月現在)」(経済産業省資源エネルギー庁)
CO₂排出係数 電気: 0.422kgCO₂/kWh ガス: 2.05kgCO₂/m³

企画・編集・制作 福岡県地球温暖化防止活動推進センター 福岡県
(TEL092-674-2360)

エコファミリー募集中!

福岡県では、省エネ・省資源など地球にやさしい活動(エコ活動)に取り組む県民の皆様を「エコファミリー」として募集しており、その活動を応援するアプリ「エコふぁみ」を配信しています。便利でお得な機能が盛りだくさんな「エコふぁみ」を使って、楽しくエコ活動を始めてみませんか?

まずはアプリをダウンロード



簡単・無料

②利用者情報を入力



入力する情報

- お住まいの市町村
- 世帯の構成人数
- 住居の形態(集合住宅 or 一戸建て) など

入力すると...

「エコファミリー」に登録完了!

早速エコ活動をスタート!

- 1日1エコ! 毎日の小さなエコ活動をチェック
- ガス、電気、水道などの月々の使用量を記録

日々のエコチェックやエコ記録の他にも環境イベントへの参加などでポイントがもらえるよ!



こんなうれしい特典も!

特典1

200ポイントためるとくじを引けます。すてきなプレゼントが当たるかも?



特典2

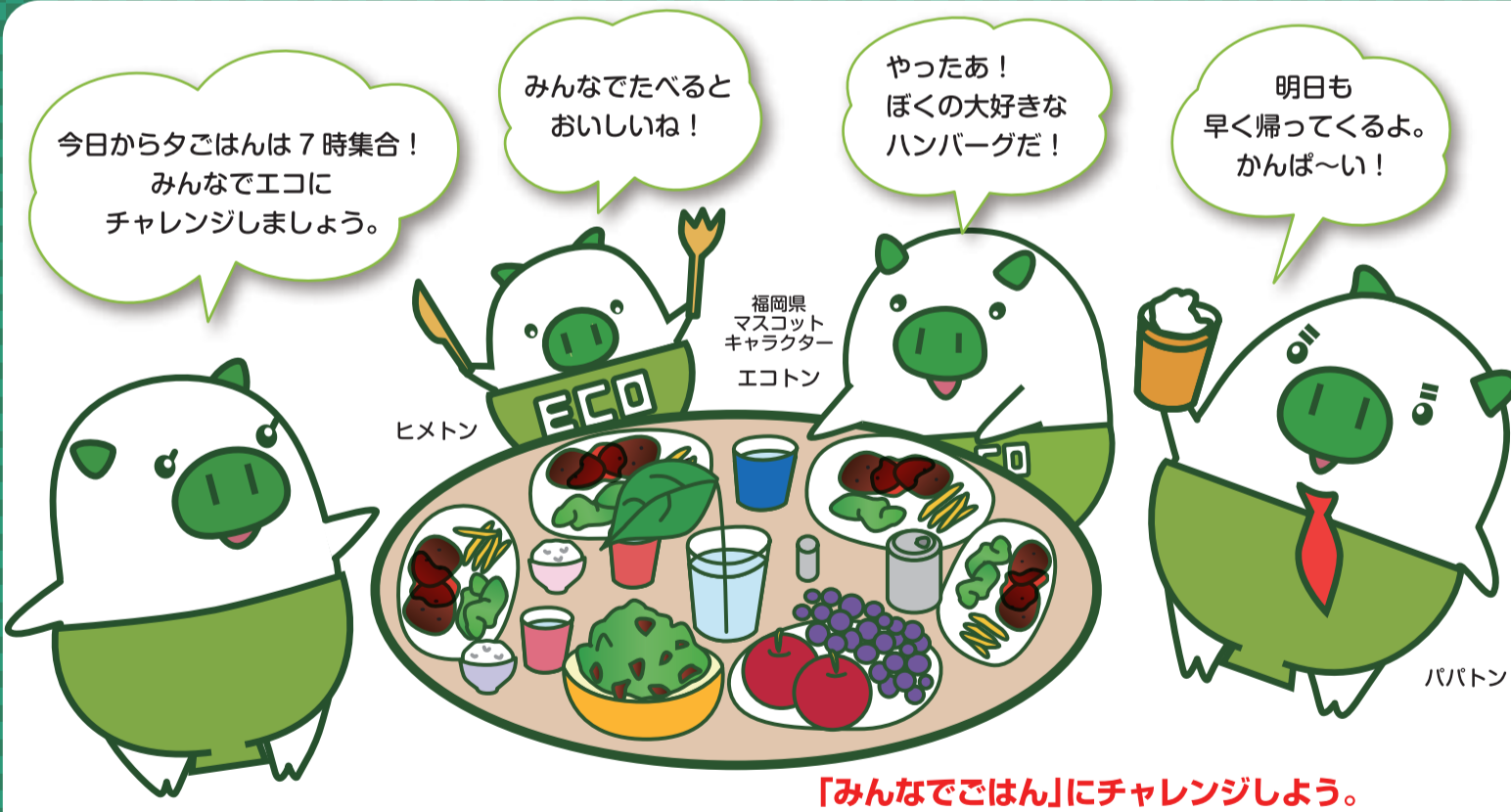
協賛店でこの画面を提示すると、割引などの特典を受けられます。*協賛店はアプリでマップ検索できます



詳しくは

ふくおか子ども環境家計簿 (食育編)

おとな版



「みんなでごはん」にチャレンジしよう。
温めなおし等のエネルギーが0、家族円満のエコスタイルだよ。

食は「人に良い」と書きます。食材は「人に良いもの、人を良くするもの」でなくてはなりません。

農業を営む人たちに昔から伝わってきた『^{しんどふし}身土不二』という言葉があります。

「体は土地(環境)と切り離せない、生まれ育った土地で同じように育ったものこそ一番体に良いものだ。」ということです。

また、『^{さんりしほう}三里四方の野菜を食べよ』という言葉も伝えられてきました。

三里四方とは半径12km以内ということで、そこで採れた野菜を食べていれば健康で長生きできるという意味です。

確かに近くで採れた旬の野菜は、新鮮で栄養価も高いものでしょう。

私たちの食生活は大きく変わり、一年中様々な食材を世界中から手に入れることができるようになりました。

今、私たちが旬や地産地消という食生活の知恵をとりもどすにはどうしたらよいのでしょうか。

ねらい

地球温暖化を解決するためには私たち一人ひとりの取組が必要です。

とりわけ次世代の子ども達への環境教育は重要な課題となっています。

そこで福岡県では、子ども達が地球温暖化について正しく理解し、自ら主体的に環境にやさしい生活を意識し行動できるよう「ふくおか子ども環境家計簿(食育編)」を制作しました。

子ども達の活動の推進力は家族の理解と応援です。「ふくおか子ども環境家計簿(食育編)」は保護者の方々が、別冊の「子ども版」を使い、子ども達と共に取り組めるほか、現在のちょっとしたエコ生活のヒントを加えて作成したものです。どうぞご活用ください。

別冊の「子ども版」のファミリーエコチェックシートは、活用後切り取って園や小学校を通じてお返しください。

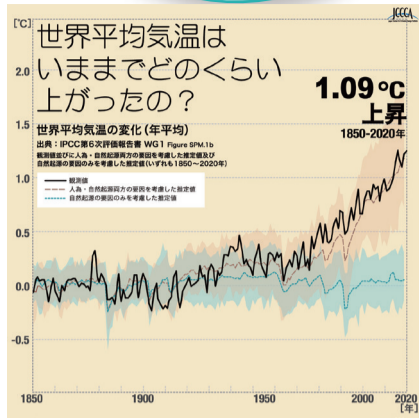
その他温暖化関連情報は下記の「ふくおかエコライフ応援サイト」をご覧ください。

ふくおかエコライフ応援サイト

<https://www.ecofukuoka.jp/>

エコ博士の減CO₂教室

地球温暖化はもうまったなしじゃよ!



地球温暖化と「食べもの」の巻

地球温暖化が進むと気候の変化や病害虫の増加等で世界的な食糧難を招く恐れがあります。大量の食を外国に頼る日本が深刻な状況になるのは容易に予想できることです。地元の農産物を守り地産地消を進めることはエネルギーの問題だけでなく重要な課題になってきているのです。

日本の食糧自給率は現在なんと**38%!!**

1965年に73%だった日本の食糧自給率は2024年には38%（カロリーベース）にまで落ちてしまいました。（農林水産省資料より）
地域の旬食材を購入すれば、食料受給率の改善のほか、お住まいの地域の農業・経済を活性化する事にも繋がります。さらに、地球全体の温暖化対策にも繋がってくるのです。

食材を運ぶためにはたくさんの運搬用エネルギーが必要です。

「フードマイレージ」という言葉を知っていますか？

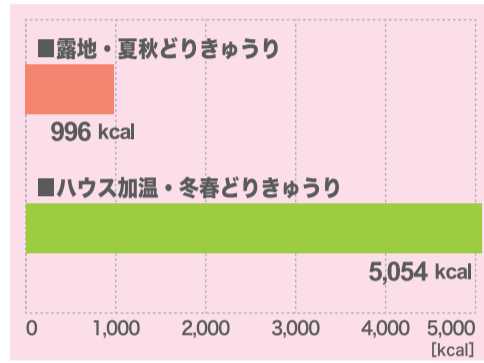
これは食材の量と運ぶ距離とを合わせて考える方法で、航空会社のマイルージをもじって作られました。言うまでもなく大量の食糧を輸入している日本は世界一のフードマイレージを誇る国となり、その大量なエネルギー使用でも地球温暖化を進める国になっています。

$$\text{フードマイレージ} = \text{食糧輸入量(t)} \times \text{輸送距離(km)}$$

(単位: t km)

旬の食材を再評価しよう!

きゅうり 1kgあたりの
生産エネルギー量の比較



旬食材を購入すれば、たくさん
よいことがあります

- 地域の旬野菜は、新鮮でおいしいこと。
- 大量に出まわるため安いこと。
- 自然の営みに従って育つため省エネであること。

春 きゃべつ・たけのこ・さやえんどう
いちご・いよかん・はっさく
まだい・さわら・あさり

秋 さつまいも・まつたけ・ながねぎ
かき・ぶどう・くり
さんま・さけ・さば

夏 とまと・きゅうり・とうもろこし
さくらんぼ・もも・すいか
かつお・あじ・あゆ

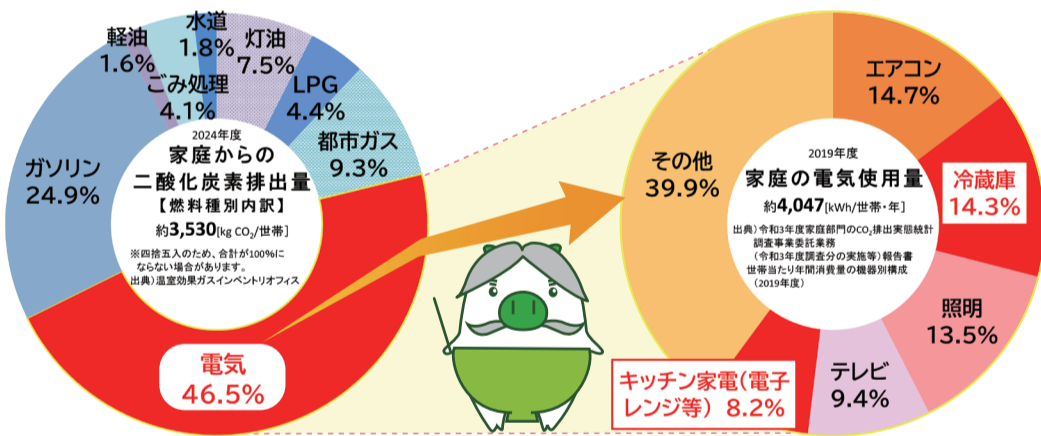
冬 はくさい・だいこん・ほうれんそう
みかん・ゆず・りんご
ぶぐ・ぶり・ずわいがに

旬と地産地消でエコチェック!

- なるべく、地元で取れた食材を使った料理を一品加えている。
- 旬を学び、旬食材を購入している。
- できるだけ近くで生産された食材を使っている。(国内産、県内産、家庭菜園...)
- 近くの買い物には徒歩や自転車でやっている。(健康にもいいよ!)



キッチンのエネルギーの巻



家庭から排出されるCO₂のうち約半分は電気の使用で排出されています。冷蔵庫はCO₂排出量第2位の家電製品です。

キッチンでは毎日大量のエネルギーを使っています。そのキッチンでの電気使用量No.1は冷蔵庫です。細かく賢くチェックしてエネルギーの無駄をなくしましょう。省エネは減CO₂だけでなく、わが家の経済にもやさしい行為ですよ。



冷蔵庫

設置方法でエコチェック!

- 直射日光やコンロの近くに置かない。
- 壁から間隔をあけて設置する。

使い方でエコチェック!

- 季節ごとに設定温度を見直している。
- 無駄な開閉はしない。
- 開いている時間を短くしている。
- ものを詰め込み過ぎない。
- 熱いものは充分冷ましていれている。
- 食品の期限をチェックしている。
- 冷蔵庫内は常に整理整頓している。
- 冷水や麦茶などはポットで保存している。
- 冷やす必要のないものは入れない。

買い替えでエコチェック!

冷蔵庫の平均使用年数は約13.5年。買い替え時には省エネルギー性能の高いものを選びましょう。

省エネ ラベリング制度

この制度は家庭で使われる製品が省エネルギー基準を達成しているかどうかをラベルに表示するものです。基準を達成した製品には緑色のマーク、達成していない製品にはオレンジ色のマークが表示されます。



統一省エネラベル

電子レンジ

- 野菜は、まずレンジで下ごしらえをしている。
- 炊きたてご飯は4時間以上保温する場合はレンジで温めなおす。



ガスコンロ

- 水を沸かす時は給湯器のお湯を使っている。
- コンロの炎はなべ底からはみ出させない。
- なべ底の水滴をふき取ってからコンロへ。
- ナべは底が平らなものを選んでいる。
- 余熱やナベの保温カバーも賢く利用している。

保存

- 開封していない調味料、根菜類は冷蔵しない。
- 夏野菜は涼しい場所で常温保存している。
- 玉ねぎは風通しのよい所につるしている。
- 白菜や白ネギは古新聞に包み、立てて保存している。



ごみ減量

- 食材は使いきれぬ量だけ買う。(食品廃棄物の1/3は食べ残しや賞味期限切れ、過剰除去という状態です。)
- ばら売り、量り売りを利用している。
- 食べ残しを減らす工夫をしている。(残った料理は保存して別メニューに変身!)



ごみ処理

- 生ごみは水を切り、乾燥させて軽くしている。
- 卵の殻、レモンの皮等は捨てる前に、一工夫して、掃除等に使っている。
- 土に戻せるものは庭に埋めるかコンポスト化容器に入れて堆肥にしている。
- 生ごみ堆肥でグリーンカーテンを育てている。

