

# ドイツ発 「今日からできる」 環境にやさしいアイデア集



1. 省エネで二酸化炭素を減らそう
2. 水を大切にしよう
3. 空気をきれいにしよう
4. ゴミを作らず減らそう。もう一度使おう
5. 環境にやさしいモノを買って使おう

だって、このまま二酸化炭素が増えていったらよくないもん

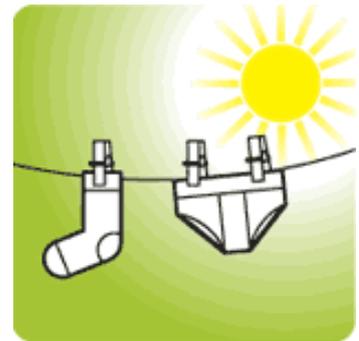
Also eines ist wohl klar: Mit diesem ganzen CO<sub>2</sub> kann es so nicht weitergehen.



## 1. 省エネで二酸化炭素を減らそう

- 冷房の設定温度を上げよう！  
会社では職場の許可を得てネクタイをしないところも増えているね。制服もちょっとした工夫で涼しく着られるかも。エアコンの代わりに扇風機を使うのもいいね。

- 暖房の設定温度を下げよう！  
1℃下げると6%省エネできるんだ。  
体にやさしい室温は居間なら18～20℃、台所16～18℃、子ども部屋20℃、廊下15℃だって。



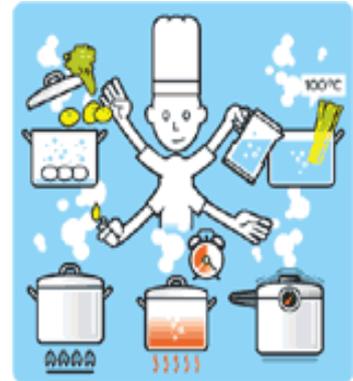
- 洗濯物は風と太陽におまかせ！  
家の中で一番電気を使うものの一つが乾燥機。  
電気に頼らず外に干せば、4人家族なら年に480キロワット時、80ユーロ(約1万3000円)も節約できるよ！

- 買うなら省エネ家電！  
洗濯機、食洗機、冷蔵庫、ステレオ、テレビ、OA機器などを買うときは消費エネルギーや待機電力の少ないものを選んで省エネしよう！



- 冷蔵庫は時々霜をチェック！  
もし庫内に霜が付いていると冷蔵効率が悪くなって消費電力が増えてしまうんだ。  
時々霜取りをするといいね。

- パスタを茹でるならお湯は湯沸しポットにおまかせ  
お湯を沸かすのに一番効率がいいのは湯沸しポット。  
だから料理に使うお湯も、鍋を火に  
かけるより、湯沸しポットで沸かした  
お湯を鍋に張る方が得なんだ。



- ナベにはフタ！  
鍋に蓋をすると消費エネルギーは  
4分の1に。蓋の下からグツグツ聞こ  
えてくると期待も高まるね。もっとい  
いは圧力鍋。なんと通常の半分のエネルギーで料理で  
きるんだ。

- チンする時は量に注意！  
レンジで解凍するのもエネルギー  
の無駄だね。冷凍食品は早めに冷  
凍庫から出しておけば省エネだね  
。



- コンセントは抜くか、スイッチ付き  
のを買おう！  
ステレオやテレビ、ビデオはオフの時も年 30 ユーロ(約  
5000 円)の待機電力を消費しているよ。スイッチ付きの  
マルチタップにすれば、スイッチ一つで元からオフにでき  
るね。温水便座も待機電力を使っているよ。
- パソコンの電源を切ろう！ パソコンはオンになっていると  
、何の作業もしていなくても 70%の電力を消費している  
んだ。だから使わない時は電源オフ！ たくさんのソフトを  
立ち上げている PC は電力を多く使うよ。モニタはブラウ  
ン管よりも液晶がいいね。

- 充電型じゃないのがいいね！  
電話機や電気カミソリ、電気歯ブラシはコンセントを差し込んで使うタイプの方が、充電型より圧倒的に省エネできるんだ。
- 電球よりも蛍光灯型ランプを！  
明かりを長く点けておく所なら、白い光の蛍光灯型ランプの方が80%も省エネできるよ。  
でもオンオフを頻繁にする所には不向き。それに蛍光灯型ランプには普通のゴミには出せない水銀が含まれているよ。  
オレンジ色に光る白熱電球は、エネルギーの90%を光ではなく熱として消費するのでかなり効率が悪いんだ。ただ、トイレなどオンオフの繰り返しが多いところには適しているね。



- 明かりを消してしまおう！  
これぞ究極の省エネ！明かりは全消費エネルギーの10分の1を占めると言われているよ。だから最後に部屋を出る人は明かりを消そう！



## 2. 水を大切にしよう

- 洗車はごくたまに。回数を減らせば使う水も減らせるね。

- 洗濯するなら汚れたものを。

ドイツの例を見てみよう。90°C洗いを 60°C洗いにしても、同じ洗い上がりで消費エネルギーを 3分の2に減らせるんだ。予洗もやめれば更に 10~30%省エネになるよ。洗う量も肝心。洗濯機一杯でも靴下一足でも、使うエネルギーは同じ。機種によっては半量モードがあるけど、減らせるエネルギーは半分ではなく、3分の1でしかないんだ。



- 水はこまめに止めよう。

食器や手を洗う時やシャワー中は流しっぱなしにすることが多いね。石鹸を使っている時などは一度止めよう。

- トイレの水もこまめにコントロール。つまみの大と小をうまく使い分けて、充分流せたら止めてしまおう。

- シャワーは節水効果大。お風呂にするなら残り湯も使おう。



### 3. 空気をきれいにしよう

- 出かけるなら車は家に置いて電車で行こう。渋滞に巻き込まれるのは嫌だし、電車の方がたいてい早く着けるよ。車に乗るなら相乗りしよう。自転車や、歩きで行くのもいいね！



- 駐車中のエンジンのかけっぱなしはガソリンの無駄遣いだし、排ガスの原因にもなるよ。だから車を停めている時はエンジンを切って、アイドリングストップ！

### 4. ゴミを減らそう。もう一度使おう

- レジ袋よ、さらば！  
レジ袋にはポリ塩化ビニル(塩ビ)といって、自然界では分解されにくく環境に非常に有害な物質が含まれていることがあるんだ。それも当然、袋は長持ちした方がいいからね。  
だからスーパーやコンビニではレジ袋を断るか、家にあった袋を繰り返し使おう。
- レジ袋よ、さらば！ — 上級者向け  
マイバッグならレジ袋よりおしゃれだしいつも持ち歩いていられるね。ドイツでは布でできたマイバッグをよく見かけるよ。



- 雨の日にお店の入口で見かけるビニールの傘袋。便利だけどすぐゴミになってしまうね。環境のことを考えるなら傘を降って水を切るか、傘立てに置くのがいいね。
- おいしいファストフードやホットドッグ、弁当に付き物のトレイ。プラスチックより紙製の方が環境にはいいね。もしプラスチックトレイの物を買ってしまったら、スーパーやコンビニの回収箱に持って行こう。
- 割り箸やプラスチック製のフォークは便利だけど、貴重な資源の無駄遣いでもあるね。繰り返し使えるものにしたらどうかな？
- コーヒーのテイクアウト  
コーヒーが好きな人もゴミを減らすことができるよ。多くのコーヒーチェーン店で繰り返し使えるプラスチック製のタンブラーを売っているよ。家や職場に持ち帰って飲んだ後洗えばまた使えるし、これを持ってお店に行くと割引になることが多いのもいいよね！



- ラップはゴミの元  
食べ物をとっておくなら、プラスチック製の容器に入れておけばラップを皿にかける場合と変わらないし、ゴミも減るね。
- ゴミを分けよう（紙、ガラス、プラスチック等）  
きちんと分ければ資源の再利用ができるよ。古紙からは新聞や本、ノート、トイレットペーパーができるし、ガラスは新しいガラスやビンに生まれ変わるよ。

## 5. 環境にやさしいモノを買って使おう

例えば

- 土がついたままだったり、見栄えがよくなかったりする果物や野菜。こっちの方が体にもずっといいんだ！
- 再生紙。ノートや包装紙に使われているね。
- 替え芯が使えるボールペン。
- 綿や麻など、有機農法で栽培された衣類。
- 自然を守る、環境にやさしい洗剤。

## ドイツではこんなことにも取り組んでいるよ

- **再生可能エネルギー**

ドイツは太陽や水力、風力エネルギーのことを再生可能エネルギーと呼んで、2000年から法律で普及を支援しているよ。最近ではバイオガスも話題になっているんだ。

- **消費者保護**

- ・ **限りある資源を大切にするにはどうしたらいいだろうか？**

そのためには生きものの絶滅を防いだり、種類に合った方法で守っていくことが大切だね。例えば魚を獲り尽してしまうと次から獲れなくなってしまう。そんなことにならないように、環境に対する責任を自覚しながら関わっていくことが大切だね。

- ・ **消費者を守るにはどうしたらいいだろうか？**

ドイツには消費者保護・食品安全省があって、食べ物や飼料、植物肥料、動物用医薬品の安全基準をチェックするなどしているよ。賞味期限の見方なども教えてくれるんだ。

それじゃあみんなもできることから始めてみよう！

ドイツと日本、環境への思いは一緒だね。

ドイツ大使館環境チーム一同