

すぐできるのに意外と知らない、光熱費節約のコツ

家計の支出のなかで、毎月必ず発生する光熱費。節約したいけれどなかなかうまくいかないという方も多いのではないのでしょうか。

ファイナンシャル・プランナーの花輪陽子さんは、「光熱費の適切な節約方法は、意外と知られていないことも多いようです」と話します。

「例えばエアコンを節電のためにこまめに切る方もいますが、つけっ放しのほうが省エネになる場合も多いです。エアコンはスイッチを入れたときに最も多くの電力を使うため、スイッチを入れる回数が多いほど電力を消費してしまうのです」(花輪さん)

こうしたことを知っているか知らないかで、大きな差が出る光熱費。そんな、意外と知らない節約のコツを、花輪さんに教えてもらいましょう。



●リビング

・照明器具はこまめに掃除をしましょう。カバーにホコリがたまると暗くなるため、無駄に照明を明るくしたり使い続けたりしてしまい、電力の無駄遣いにつながります。

●キッチン

・コンロで鍋に火をかける際は、鍋底から火がはみ出さない程度の火力を目安にすると最も効率的です。また、加熱時は鍋にふたをすることでガスの使用量が15%カットできます。
 ・ごはんを炊いた後は、炊飯器で長時間保温するよりも冷凍庫や冷蔵庫に保存して、食事の際に電子レンジで温め直したほうが省エネになります。
 ・電気ポットは沸かしたお湯を長時間保温し続けるよりも、使わないときはプラグを抜き、必要なときだけお湯を沸騰させるほうが省エネになります。

●バス・トイレ

・シャワー浴の場合のシャワー平均使用時間は17分ですが、この間に浴槽1杯分である約200リットルの水が流れます。家族が交代で入浴する場合は、シャワー浴より浴槽に入浴したほうが節水になります。
 ・1分間のシャワーにかかるガス料金は約4円。1日に何分シャワーを使用しているか計ってみると、意外にガス料金がかかっていることに気がつくかもしれません。
 ・温水洗浄便座は、使用時以外ふたをしておくことで省エネになります。ふたを開けっ放しにしないように注意しましょう。

ちょっとしたことでも、毎日積み重ねると大きな節約効果につながります。どれもすぐに始められることばかりなので、ぜひ今日から少しずつでもとり入れてみてください。

監修者

監修者 花輪陽子さん

1級ファイナンシャル・プランニング技能士(国家資格)CFP認定者。2015年から生活の拠点をシンガポールに移し、東京とシンガポールでセミナー講師など幅広い活動を行う。『毒舌うさぎ先生のがんばらない貯金レッスン』(日本文芸社)、『少子高齢化でも老後不安ゼロ シンガポールで見た日本の未来理想図』(講談社)など著書や監修本多数。日本FP協会「くらしとお金のFP相談室」2011年度相談員。

<http://yokohanawa.com/>