

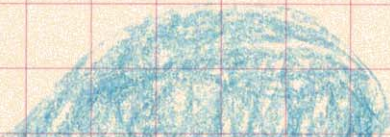
★ 先取りしたい、2030年の暮らし

エネルギーや資源が十分に得られないときでも心豊かに暮らす法 **3**

- 明かり編
- 冷暖房編 その1
- 食編
- あそび・くつろぎ編
- 家のこと編
- 外のこと編



No.





震災のときは、
電気とか本当にありがたいと思っていたのに、
元に戻ってしまいそうだよ。



普段あまり気がつかないけど、
食事をするのもエネルギーを意外と使うんだよね。※1



ちょっと前までは節電できるところを
いろいろと探していたのにね。
慣れて怖いね。



ポットの保温やコーヒーメーカーも
たくさん電気を使うんだ。

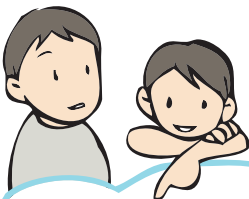


※1：食生活に使うエネルギーは家庭全体のエネルギー消費の約 20% を占めます。

それじゃあ、また無駄を
みつけるところから始めてみよう。

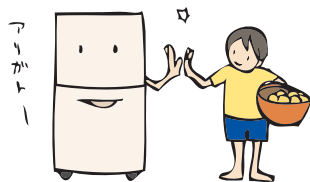


初級：無駄を減らそう



冷蔵庫は得意だよ。

冷やさなくても
保存できるものは
出してあげるね。



アリーグーター



じゃがいも

にんにく

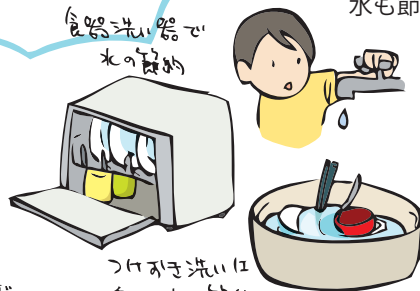
さつまいも

たまねぎ

かぼちゃ

なす

さやいも



食器洗い器で
水の節約

つけ置き洗いほ
もとの水の節約

水も節約しないとね。

すっきりして
パワーアップ!



お湯をわかすって
どれだけエネルギーが
必要なんだろう? ※2



IH
63 Wh



電気ジャーポット
52 Wh



電気ケトル
50 Wh



中級：自然やエネルギーを使いこなそう

圧力や温度や時間をうまく工夫すると省エネになるよ。



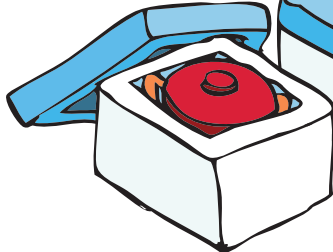
太陽熱料理にはサングラスをしてね。



大根は春まで雪の中。



コンポストで早く肥料になあれ。



余熱を使ってスープのできあがり。



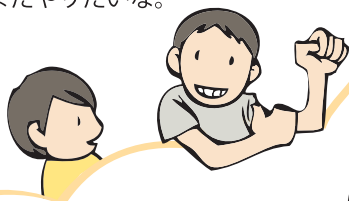
いろいろできるんだね。



★ 上級：さらに楽しもう

外で料理もしたよね。
あれまたやりたいな。

よーし！



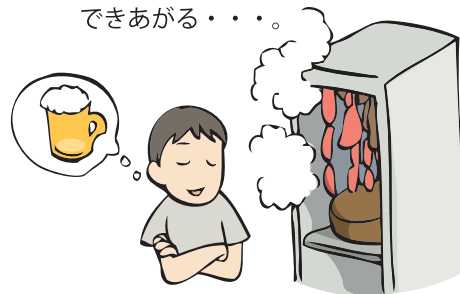
食べられるものを
探しに行こう。



もう1本ちょうだい！



もうすぐ“くんせい”が
できあがる……



みんなで作るとたのしいね。

子供の頃を
思い出してしまうねえ。



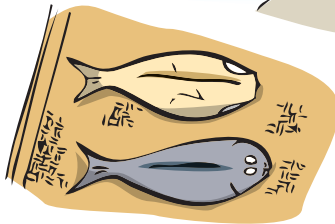
かかった!

旬のものだね。

畑で大きいトマトが
とれたよ。



太陽で干すと味がこくなるね。*3



干物も作ってみたいなあ。

*3: 水分の蒸発により成分が濃縮されます。また、日光によりタンパク質などが分解され、栄養価が上がる食品が多くあります。

ヨーグルトをつくってみるのもいいし・・・
ジャムも保存にはいいな。
漬物や酢漬けもおいしそうだ。
塩辛にも挑戦
したいなあ・・・。
便利な道具も出ているし。

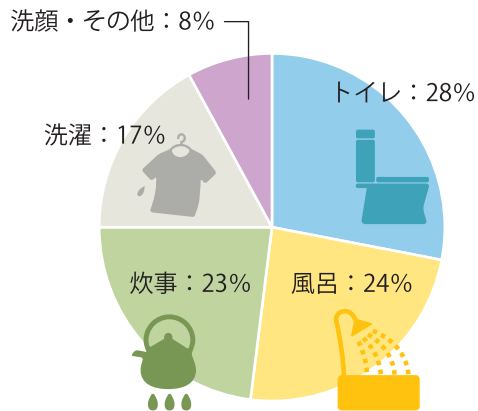


エネルギーを使わないで
おいしく、長く食べる方法って
いろいろ工夫されているんだね！



★ 食のいろいろデータ

1 家庭で使われる水の23%が炊事用です。






● 出典：平成14年度 一般家庭水使用目的別実態調査

2 「食」には水がたくさん必要です。

食材の栽培や飼育にはどれだけの水が必要なのでしょうか。

牛丼1杯を作るのに必要な水を計算すると次のようになります。

	牛肉 70g … 1442 l	
	米 120g … 442 l	
	たまねぎ 20g … 30 l	
	合計 1914 l	

牛丼1杯を作るのに必要な水は約2000 l



残すと
もったいないよ！

3 冷蔵庫の性能は向上しています。

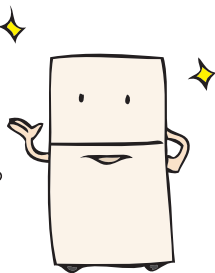
● 年間消費電力の比較（401～450 l の平均値）

2000 年型 ●—————● 750 kWh

2009 年型 ●—————● 320 kWh

● さらに冷蔵庫を活かすには・・・

- ・ ガスの近くに置かない
- ・ 日当たりは避ける
- ・ 詰め込みすぎない
- ・ 熱いものは冷まして入れる
- ・ ドアの開閉は少なく、短く
- ・ パッキングは完全に
- ・ 緊急用に保冷剤を入れておく
- ・ 緊急用にペットボトルに水を入れ凍らせておく



● 出典：日本電機工業会 HP（データのみ）

4 圧力を知って料理で省エネ。

気体の圧力と体積と温度の関係は、

$$PV = nRT$$

という式であらわされます。※4

P は圧力、V は体積、n は物質質量、R は気体定数、T は温度。体積が変化しない時、圧力が大きくなれば温度も上がることをこの式は示しています。

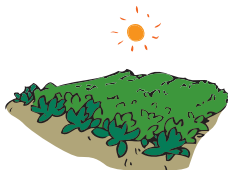
密閉された鍋では体積が変化しないので、圧力をあげると温度が上がり、結果として調理時間が短縮されます。これが圧力鍋です。

調理中の圧力鍋の中は約 2 気圧、温度は約 120℃ になります。これにより、調理時間は 1/5 程度に短縮できます。

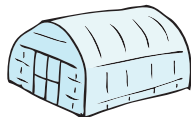


※4：理想気体の状態方程式。

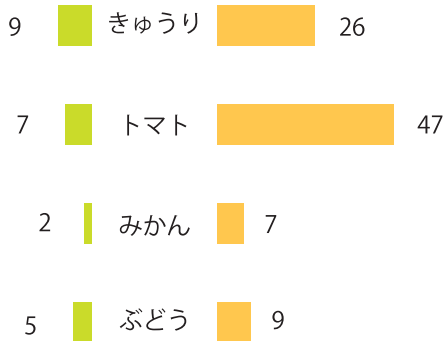
5 栽培にかかるエネルギーを比べてみよう。



露地栽培



ハウス栽培



数値はエネルギー投入量を食品の熱量で割ったもの。

● 出典：『家庭生活のライフエネルギー』（社）資源協会

6 旬を知っておいしく食べよう。





大募集！！

2030年の暮らしかたを、私たちはまだまだ探しています。

どんな暮らしのかたちをつくれれば、エネルギーを使わない楽しい暮らしにできるのでしょうか。

皆さんのアイデアも募集しています。

どんどん皆さんのアイデアを送ってください。

下の5つを書いて送ってね

- おなまえ
- おところ
- 電話番号・メールアドレス
- 学年・もしくはご職業
- アイデア

送り先

〒980-8579 仙台市青葉区荒巻字青葉 6-6-20
東北大学大学院環境科学研究科 震災復興提言 WG
F A X 022-795-7392
e-mail wakuwaku@mail.kankyo.tohoku.ac.jp

※お送り頂いたアイデアは、冊子やホームページで公開
させて頂くことがあります。あらかじめご了承ください。

先取りしたい、2030年の暮らし ―エネルギーや資源が十分に得られないときでも心豊かに暮らす法― 食編

発行：2011年6月30日

発行所：東北大学大学院環境科学研究科 震災復興提言 WG

〒980-8579 仙台市青葉区荒巻字青葉 6-6-20 TEL：022-795-7408

印刷製本：株式会社アジャストコミュニケーション

※本冊子は右の URL からダウンロードが可能です。 <http://www.kankyo.tohoku.ac.jp/kankou.html#2030>

