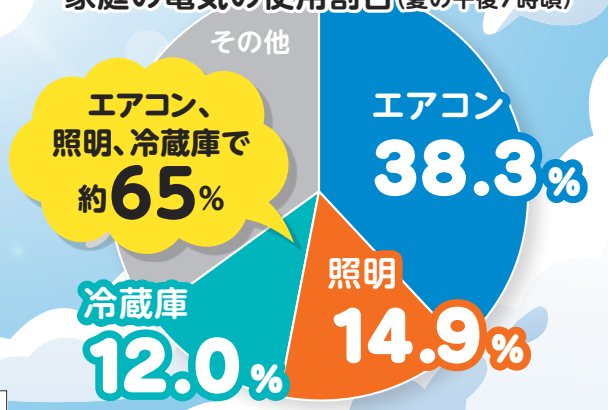
記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。※ページがない場合は、遷移しません。

夏はエネルギーの使用量が増加！ 自分のペースで賢く省エネしよう！



出典：夏季の省エネメニュー(資源エネルギー庁発行)

問合せ 地球温暖化対策係☎5984-4705

練馬区では、二酸化炭素の5割以上が家庭から排出されています。少しの工夫でできる、環境にも家計にも優しい省エネ対策を「家庭の省エネハンドブック(令和7年3月東京都発行)」から紹介します。

エアコン

熱中症に十分注意して取り組みましょう

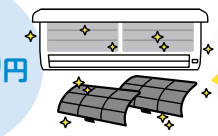
● 必要な場所だけつける

1日1時間減らすと年間640円オトク

年間18.8kWh省エネ

● フィルターを月2回を目安に掃除

年間1,080円オトク



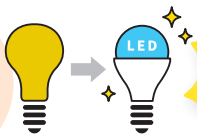
年間32.0kWh省エネ

豆知識 小まめなオンオフは省エネになりません

照明

● 蛍光灯をLED照明に交換する

年間2,310円オトク



年間68.0kWh省エネ

● 不要な照明は消す

1日1時間減らすと年間420円オトク

※LEDの場合。

年間12.4kWh省エネ

豆知識 短い時間でも消灯した方が省エネです

冷蔵庫

● 設定温度は「中」に

年間2,090円オトク

年間61.7kWh省エネ

● ものを詰め込まない

年間1,480円オトク

年間43.8kWh省エネ

豆知識 冷凍室はすき間なく入れた方が省エネです

出典：家庭の省エネハンドブック(令和7年3月東京都発行)

家庭でできる食中毒予防

飲食店の食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。

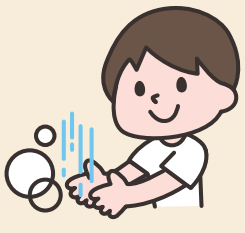
▲区HP

問合せ 食品衛生担当係☎5984-4675

3つのポイント

1 付けない！

生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品に付き、食中毒の原因になることも。常に清潔にしましょう。

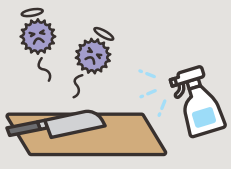


2 増やさない！

細菌が増えないうちに、早く食べましょう。保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。

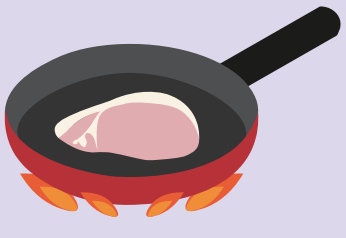
3 やっつける！

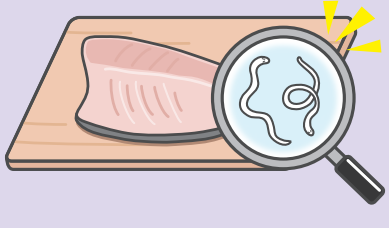
多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



⚠ 生肉などを食べることは避けましょう

鮮度がよくても、生肉や加熱不十分な肉には「腸管出血性大腸菌(O157など)」や「カンピロバクター」が付いていることがあります。これらは少量でも食中毒を起こすことがあります。肉を食べるときは、中心部まで十分に加熱しましょう。



⚠ 魚介類の寄生虫にも要注意！

近年、アニサキスやクドアなど魚に寄生する寄生虫による食中毒が増えています。アニサキスはサバ・サンマ・イワシ・サケなど、クドアはヒラメに寄生しています。いずれも十分な冷凍や加熱により予防できます。詳しくは、区HPをご覧ください。