

## こんな暮らしはいかが？

ひとり暮らしのライフスタイルは自由で多様です。でも省エネはみんなに共通の課題です。ここでは、食事の時間を、簡単に楽しく省エネしている人たちの生の声を紹介します。

### Aさんの場合

夕飯は彼女と一緒に食べます。学校帰りに八百屋さんや肉屋さんに行って、必要な分だけ量り売りで買っています。魚の料理の仕方はよくわからないので、魚屋さんではそこまで聞いています。いつもマイバッグを持って2人で買い物に行くので、顔を覚えてもらって、ちょっとおまけしてもらったりしています。一人で食べていた頃と違って、作れるおかずの種類が増えた上に、食べきれるので腐らせることはなくなりました。2人で工夫すると、楽しいし、安いし、ごみも少ないし、片づけも楽だし、いいことばかりです。



### Bさんたちの場合

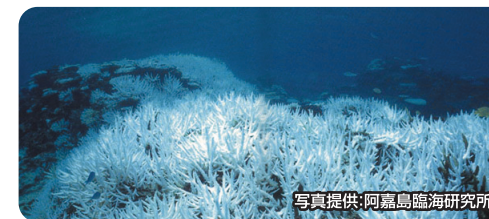
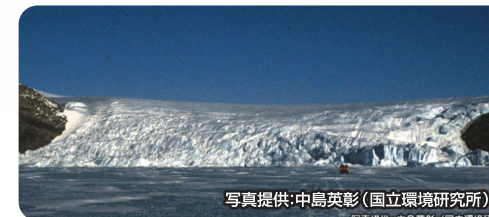
学部もサークルも男子ばかりで、なかなか女性に縁がありません。しょっちゅう誰かの家に集まって夕飯を食べています。メニューは冬はもつぱら鍋。キムチとか海鮮とか具を変えればいろいろ楽しめます。お好み焼きを作るのが上手なヤツや、実家で餃子のつくり方を伝授してもらったヤツもいて、結構みんな腕を上げています。まるまる買えば安いキャベツなども、みんなで食べれば一回で使いきれし、たらふく食べられるし、安いし(毎回500円も出せばすごい贅沢できる)、ごみやエネルギーも少なくすむし、何より一人でカップラーメンを食べてた頃と違って楽しいし、単なる食事の時間が一生の思い出になりそう！これってある意味贅沢なことかもしれないです。



## 省エネのすすめ

### 地球温暖化防止と省エネルギー

地球温暖化は、私たちの生活や社会に深刻な影響を与える恐れのある問題です。温暖化を防止するためには、電気やガスなどのエネルギーの無駄な消費を減らす「省エネルギー」が重要になります。一人暮らしの世帯は一般的な世帯に比べて、多くのエネルギーを消費しています。そのため、温暖化防止を進める上では、学生のみなさんが省エネに取り組むことがとても大事になります。



※引用元:「全国地球温暖化防止活動推進センター (<http://www.jccca.org/>)」

### 学生の光熱費の目安

一般的な一人暮らしの学生の電気代、ガス代、ガソリン代は左下のようになっています。あなたが払っている金額はこれより多いでしょうか？少ないでしょうか？特に電気代がかかるのは、冷蔵庫、エアコン、照明、テレビです。これらの機器は使用時間も長いので、使い方だけでなく製品を選ぶ時から省エネを考えましょう。

#### ■一人暮らしの学生の光熱費



電気 ¥2,153

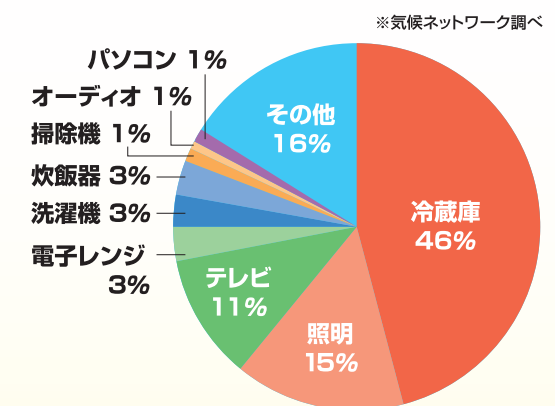


ガス ¥1,883



ガソリン ¥1,086

※ガソリンは使用している人の平均  
※一人暮らしの大学生48名のデータによるもの



省エネを心がけているAさん(学生で一人暮らし)の家電機器別の電気使用量の割合  
※エアコンを使っていない季節の場合

1

暑い時はクーラーを使わずに保冷剤を首に巻く。これが意外と涼しい!!【19歳男性】

ゴミとエネルギーを減らすために、常にマイ箸を持参してマス。【22歳女性】

2