

節水実践その4

台所



料理をしながらうっかり水を出しっぱなし、ついつい勢いよく水を出してしまう、ということはありませんか？
出しすぎないこと、ため洗いをすることが台所での節水のポイントです。
また、排水の際にもできるだけ汚れた水を流さないよう気を配りましょう。

特におすすめ

適切な水量で、食器や野菜を洗う

！ 勢いよく出すと、1分間に約12ℓの水が流れます。適量を心がけましょう。

特におすすめ

洗剤は適量にする

水質保全

！ 洗剤を使いすぎると洗い流すのに大量の水が必要です。

おすすめ

ため洗いをする（食事の準備・後かたづけを行うとき）

！ 食事の後かたづけの際、流し洗いでは1日約120ℓ、ため洗いでは約37ℓで、約83ℓも節水できます。



節約の目安

1年間で約30㎡(30,295ℓ)、約5,000円の節約
(1日1回ため洗いをした場合)

！ 食事の準備で野菜等を洗う時、流し洗いでは1日約81ℓ、ため洗いでは約37ℓで、約44ℓが節水できます。



節約の目安

1年間で約16㎡(16,060ℓ)、約2,700円の節約
(1日1回ため洗いで食事の準備をした場合)

おすすめ

食器や調理器具の油などのひどい汚れは
不用になった紙や布、ヘラなどでふき取る

水質保全

！ ヘラは100円程度から市販されています。また、果物の皮やテレホンカードも汚れ取りに役立てることがができます。

味噌汁やスープは飲む分だけ作る

水質保全

お茶やコーヒー用のお湯は必要な分だけ沸かす

特におすすめ



泡沫蛇口を取り付ける

! 水道の蛇口に泡沫蛇口を取り付けると、空気と一緒に泡状の水が勢いよく出て、洗浄効果を高めます。約30%の節水効果があります。(市場価格:200円~)

おすすめ

食洗機(食器洗い乾燥機)を使う

! 食器を洗浄し、乾燥までする家庭電器です。まとめて洗う場合は、手洗いよりも節水になります。(市場価格:30,000円~)



〈手洗い〉年間で水道47.45㎡(8,730円)、ガス81.62㎡(11,480円)
 〈食洗機〉年間で水道10.80㎡(1,990円)、電気525.20kWh(12,080円)
 (65ℓのお湯を使い手洗いをした場合と、食洗機を利用した場合との比較)

アクリルたわしなどを使う

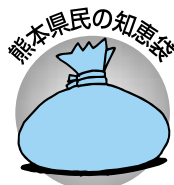
水質保全

! アクリル毛糸で編んだたわしで、洗剤を使わなくても食器や調理器具の汚れをきれいに落とすことができます。(手作りが主流です。)アクリルたわしは乾きにくいいため、不衛生にならないようにしましょう。乾きやすくより衛生的な合成樹脂でできた糸で編んだふきん状のものも市販されています。(市場価格:200円~)

無洗米を利用する

水質保全

! とく必要のないお米なので、とぎ汁を流すことなく、お米を炊くための水が必要だけです。とぎ汁を庭木や花への水やりに利用できない方にとっては節水になります。



米のとぎ汁やめん類のゆで汁を食器洗いに利用しています。

! 米のとぎ汁は、油汚れが落ちやすく、また陶器のつやだしにも効果的だそうです。

調理でゆでる場合には、味の薄いものから濃いものへ再利用しています。

! (例) サラダ用のグリーンピースをゆがく⇒ソーセージをゆがく⇒コンソメを入れスープを作る