



カーボンニュートラルを 意識した生活

ニュースなどで見かけることも多くなった「カーボンニュートラル」という言葉。地球環境に関係ありそうだけど、なんとなく聞き流していた人も多いのではないだろうか。この機会に正しく理解して、暮らしにとり入れてみませんか。



温室効果ガスの排出を プラスマイナスゼロに

カーボンニュートラルとは、人の活動による温室効果ガス(CO₂などの)の排出量と吸収量を全体としてゼロにすること。温室効果ガスの排出を抑えることにより、将来の世代が安心して暮らせる社会を目指します。国や企業による大規模な取り組みとあわせて、私たち一人ひとりの心がけも大切になります。



衣食住の見直しで CO₂を出さない暮らしへ

日本のCO₂排出量の約6割は、衣食住を中心とする私たちのライフスタイルによるものです。例えば衣食住の「衣」なら、サステナブルなファッションを、「食」ならフードロスをなくすなど、普段の生活を見直すことから始めましょう。

また「住」では、住まいの省エネに注目してください。ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス(読み…ゼッチ))は、エネルギーを節約するだけでなく、発電システ

ムなども備え、「使う」より「創る」が上回る家のこと。これからの住まいの常識として、ぜひ知っておきたいキーワードです。エコだけでなく、断熱性能アップで快適な住み心地、光熱費も節約できるとあつ

最近よく聞く
この言葉、
どんな意味があるか
知っていますか？



て、いいことづくめです。

どんな家で暮らし、何を食べ、何を着るか。私たちの日々の選択が未来につながる。こと、時には意識することも大切です。



暮らしメモ

省エネ住宅のすすめ

住まいの省エネで重要なのは、冬なら室内の暖かさを外に逃がさない「断熱性」、夏場には熱を侵入させない「日射遮蔽」、熱の出入りを防ぐための「気密対策」です。エネルギーの創出もできるZEHを意識した住まいにするなら、太陽光発電がおすすめです。そのほか、省エネに役立つ設備をご紹介します。

● 窓断熱

住宅の開口部は熱の出入りの大きな部分。窓断熱は手軽に始められる上、効果の大きいおすすめの省エネ対策です。

● 節湯水栓

家庭で使うエネルギーの約3割※が給湯によるもの。給湯の省エネ化として人気なのは蓄エネ型の給湯器ですが、比較的高額です。手軽に始めるならば、節湯効果のある水栓はいかがでしょう。手元でシャワーを出し止めできるプッシュ水栓や、小流量でも浴び心地よいエコフルシャワーをお試しください。

● 太陽光発電システム

太陽の光エネルギーを電気に変換。蓄電池と併せて使えば、さらに効率よいエネルギーの自家消費が実現します。エコだけでなく、余った電気は売ることのできる家計にうれしい設備です。



観葉植物とセンス良く暮らそう

インテリアのアクセントとして、おしゃれな雰囲気を作ってくれる観葉植物。手塩にかければ生き生きと成長し、育てる醍醐味も味わわせてくれます。飾り方のテクニクを紹介しましょう。

●台を使う

床に並べるだけでは平坦すぎる……、そんな時は、スツールなどを台にして高さを出します。メリハリが付く上、視界に入りやすくなる効果も。

●吊り下げる

つる植物など、葉の垂れ下がる性質の観葉植物はハンギングがおすすめ。市販のハンギングプランターが手軽です。なお、エアコンの風に晒される位置は乾燥しやすいのでご注意ください。乾燥に強い植物を選びましょう。

そのほか、プチサイズの多肉植物などは、棚や窓枠にさりげなく。大型のものはお部屋のシンボルとして存在感を楽しんで。



初心者におすすめ観葉植物

ペペロミア



たくさんの種類があり、好みのものを選べます。小型でこんもり小さな葉を付けるものも多く、さりげなく家具の上などに飾るのにぴったり。乾燥に強いので、水やりを忘れがちな方も安心です。

フィカス



観葉植物の定番といえばゴムの木の仲間。近年人気のフィカス・ベンガレンシスは、丸い葉とくねった白い幹でおしゃれなカフェ風。リビングのコーナーにいかが。

モンステラ



濃い緑の大きな葉が特徴のモンステラ。耐陰性もあって丈夫です。アジアテイストのインテリアとも相性ばっちり。



暮らしのレシピ

和風おからハンバーグ



環境負荷の高いお肉を減らして、おからでボリュームアップ！ あっさり和風ソースで召し上がれ。

▼材料(4人分)

鶏ひき肉	400g
おから	100g
卵	1個
玉ねぎ	中1個
塩、こしょう	各少々
サラダ油	適量
大根おろし	300g
万能ねぎ	お好みで
④ みりん、醤油、酒	各大さじ2
砂糖	大さじ1
水	1カップ

▼作り方

【下準備】大根おろしは軽く水気を切っておく。玉ねぎはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。④は合わせておく。

①玉ねぎのみじん切りを耐熱容器に入れてラップし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。

②ボウルに①と鶏ひき肉、おから、卵、塩、こしょうを入れたら手でこねて混ぜ合わせる。

③②を4等分にしてハンバーグの形に成形する。

④フライパンにサラダ油を熱し、③を並べたら中火で焼き目が付くまで加熱する。

⑤④を裏返して蓋をし、弱火で5分加熱する。さらに蓋を外し、好みの焼き色が付くまで火を通す。焼き上がったら皿にとる。

⑥⑤のフライパンに④を加えて中火にかける。ややとろみがつくまで煮詰めたら、火からおろしてハンバーグに回しかける。大根おろしと万能ねぎを添えて出来上がり。

きのご追加でボリュームアップ

⑥でしめじやえのきを加えれば、きのごコースに。⑤のフライパンで小房に分けたきのこを炒めてしんなりさせてから、④を加えましょう。4人分なら、しめじ、えのき各1パックが適量です。

暮らしのヒント ● 環境ラベルをチェックしよう

CO₂の排出量が少ない商品はどこで見分ける？

買い物をする時は、価格や品質だけでなく、環境ラベルもチェックしましょう。環境への負担が少ない商品に付けられるラベルで、エコマークやグリーンマークが有名です。ほかにも様々な種類があります。環境省のサイトなどに詳細が公開されていますので、目に留まったラベルがあったらどんな内容なのか調べてみて。



暮らしのワンポイント

高断熱窓の設置に最大200万円の補助金が出ます！

これから断熱窓にリフォームするなら、ぜひ申請を

住まいの省エネ化を推進するための支援「住宅の断熱性能向上のための先進的設備導入促進事業等」が始まっています。内窓、外窓、取替窓、ガラスの断熱改修について、工事を行う全世帯が対象です。補助率は工事の内容に応じて2分の1相当(上限200万円)。令和5年12月31日までに完成させるなどの条件あります。詳しくは「住宅省エネ2023キャンペーン」で検索！

※支援の内容には変更の可能性があることをご留意ください。