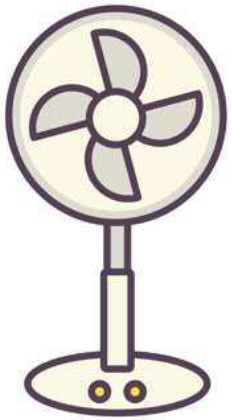
## 節電の参考に～家電の消費電力まとめ～

家庭で使われる電気製品の消費電力をご紹介します。節電の目安に御覧ください。

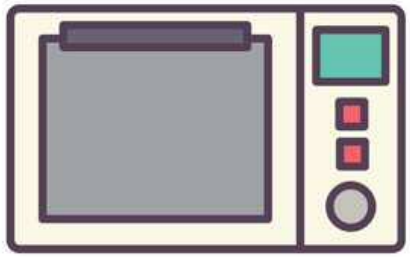
| 製品 | 消費電力（W） | 製品 | 消費電力（W） | 製品 | 消費電力（W） |
|---|---|---|---|---|---|
| ノートPC | 50～100 | テレビ（液晶） | 100～200 | 食器洗浄機 | 1100～1300 |
| Blu-ray・DVDレコーダー | 20～50 | 炊飯器 | 100～300 | 電子レンジ・オーブンレンジ | 1000～1450 |
| HDDレコーダー | 10～30 | ミキサー | 100～400 | アイロン | 1200～1400 |
| インクジェット・プリンタ／複合機 | 10～30 | 掃除機 | 850～1000 | コーヒーメーカー | 650～1500 |
| 空気清浄機 | 10～70 | 布団乾燥機 | 500～700 | 衣類乾燥機 | 700～1400 |
| 洗濯機（洗濯時） | 200～400 | 温水洗浄便座 | 300～700 | 電気ポット・電気ケトル | 900～1300 |
| 冷蔵庫 | 100～300 | IHクッキングヒーター | 1400～3000 | 洗濯機（乾燥時） | 600～1200 |
| デスクトップPC | 100～300 | エアコン | 300～3000 | ドライヤー | 600～1200 |
| 食器乾燥機 | 200～300 | トースター | 1000～1400 | パネルヒーター | 400～1200 |
| テレビ（プラズマ） | 300～500 | ホットプレート | 1100～1300 | 遠赤ヒーター | 250～1100 |

消費電力量の例をいくつか記載します。
消費電力の求め方

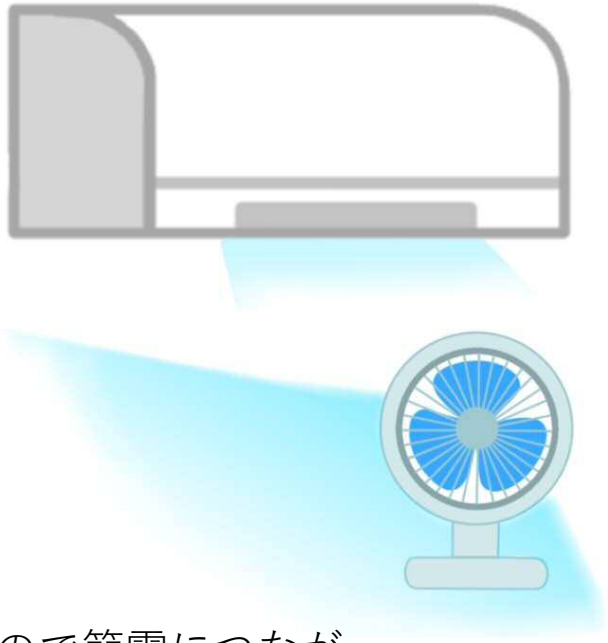
**消費電力量（kWh）＝消費電力（W）＊時間（h）/1000**



| 製品 | 消費電力(W) | 利用時間 | 消費電力量(kWh) |
|---|---|---|---|
| ドライヤー | 1,200 | 10分 | 0.192 |
| エアコン（冷房　10畳） | 660 | 1時間 | 0.66 |
| 液晶テレビ（42型） | 210 | 1時間 | 0.21 |
| コーヒーメーカー | 1000 | 10分 | 0.16 |
| 衣類乾燥機 | 1000 | 10分 | 0.16 |
| ノートパソコン | 80 | 1時間 | 0.08 |
| 電子レンジ | 900 | 10分 | 0.144 |
| 電子レンジ | 600 | 10分 | 0.096 |
| IHクッキングヒーター（弱） | 200 | 10分 | 0.032 |
| IHクッキングヒーター（中） | 700 | 10分 | 0.112 |
| IHクッキングヒーター（強） | 2000 | 10分 | 0.32 |
| 炊飯器（保温） | 20 | 1時間 | 0.02 |
| 扇風機ACモーター（交流） | 20 | 1時間 | 0.02 |
| 扇風機DCモーター（直流） | 10 | 1時間 | 0.01 |
| 暖房便座ヒーター使用 | 45 | 1時間 | 0.045 |



## 節電のヒント



**節電１．野菜の茹でる方法をIHクッキングヒーターから電子レンジに変更してみます。**

IHクッキングヒーター700Wで5分使用時　消費電力0.058kWh
電子レンジ600Wで2分使用時　消費電力0.020kWh

節電量0.038kWh

**節電２．扇風機（サーキュレーター）とエアコン冷房を併用しましょう。**

冷房設定温度を1度上げると約１０～１３％の節電につながるそうです。
扇風機の風が身体に当たると涼しく感じます。扇風機の消費電力はとても少ないので節電につながります。

エアコンの消費電力　0.66kWh/時間　１０％削減　→　0.594kWh/時間
扇風機消費電力　0.01kWh/時間

節電量0.076kWh

**節電３．2週間に一度は、フィルターの掃除をしましょう。**

フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷暖房の効果が下がり、無駄な電気を使います。
冷房時で約4%、暖房時で約6%の消費電力の削減になります。

エアコンの消費電力　0.66kWh/時間　４％削減　→　0.6336kWh/時間

節電量0.026kWh

出典：環境省　みんなで節電アクション