

# ジャー炊飯器で COOL CHOICE !

COOL CHOICE

## 【上手なえらび方】

1回の炊飯容量をもとに、  
家庭にあった機種を選ぶことが大切です。



## 【上手な使い方】

なるべく保温期間を短くすることが一番の省エネになります。

### ●保温時間を短くするには

- まとめて炊いて冷凍保存しましょう。
- 食べる時間に合わせて炊き上がるように、  
タイマー予約を上手に使いましょう。

### ●ご飯の保温は4時間が目安

ご飯を炊飯器で保温するには、4時間までが目安です。

保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が少なくて済みます。

約7~8時間以上保温するなら、2回に分けて炊いた方がお得になります。

※製品によっては、炊飯時消費電力量や保温時消費電力量が異なりますので時間も異なります。



## 使わないときは、プラグを抜く

1日に7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合  
年間で電気45.78 kWh の省エネ 約1,240 円節約 原油換算11.54 ℓ CO2 削減量26.9 kg



10時間保温で、323wh

4時間保温で、224wh

保温なしで、電子レンジ加熱193wh

※炊飯ジャー：IH5.5 合以上8 合未満平均消費電力量（炊飯時 158Wh/ 回  
保温時 16.2Wh/h）

電子レンジ：動作時の消費電力量700Wh の場合

上記のデータは「省エネ性能カタログ2012 年冬版」のデータを使用して試算しています。