

原子力発電所の再稼働を拒否する運動が活発化している。しかし、反対するだけではどうにもならない。

「原発がなくても、私たちの生活は大丈夫ですよ」という、実績を示さなければならぬ。

二〇一一年の震災まで、電力会社の宣伝にうかうかと乗って電力を無駄に消費していたと反省し、わが家は電力会社の節電の呼びかけに応じて極力節電して出費を減らすことに決めた。

まず、日本の家屋の照明は、明る過ぎる。二四畳の書斎の天井照明は、今まで夫と私の領域のそれぞれの上に四〇ワットと三〇ワットのサークライン蛍光灯二つずつが、長椅子の上に一〇〇ワットの白熱球がついていた。蛍光灯は四〇ワットの蛍光灯を取り除いて三〇ワットだけにし、長椅子上の一〇〇ワットの白熱球は四〇ワットのクリプトン入り一五%省電力球に替えた。しかし、細かい文字を読んだり書いたりするための机上の一五ワットの蛍光灯スタンドや、ミニクリプトン球の立ちスタンドは必要に応じて点ける。

一部屋だけ照明を落とすと、他の部屋の明かりになれた目には、暗く陰気に感じる。そこですべての明かりを落とすことにした。

ダイニング・キッチンは一〇〇ワットの白熱球を電球型蛍光灯消費電力十二ワット(瞬時点灯六〇ワットの明るさ型)に付け替えた。寝室の天井灯は、あまり長い時間は点けないので、点灯時に高電圧を必要とする蛍光灯は節電に役立たない。一〇〇ワットシリカ球を四〇ワットシリカ球に付け替えるにとどめた。

家中の照明をワット数の小さいものに換えたので、目が慣れて暗いと感じなくなつた。

便座を温めるのは、気持ちが良い。しかし、座る時間はごく僅かだ。電気で温めるのを止め、便座シートを使っている。

テレビは、以前からほとんど見ない。朝六時二五分のラジオ体操と夕方七時のニュースだけだ。

家庭電器で多量の電気を使うのは、冷蔵庫だ。これは何の対策もしていない。

今までご飯は電気釜で炊かなければならないように思っていたが、マイコン炊飯器を止めて五、五リットル、四四気圧のガス直火圧力鍋でご飯を炊いている。五カップの米は、沸騰するまで約五分、強火で一分間の後、弱火一分間、消火して余熱約一〇分で常圧に戻る。炊飯機では出せない味にふつくと炊けるのに驚いた。お米を研いでおきさえすれば、おかずを作っている間に美味しく炊ける。電気器具販売店はIH圧力炊飯器を推奨するが、この圧力鍋で炊いたご飯の味には遠く及ばない。

札幌に住む息子が帰省して、「うちでもこれと同じ銘柄米を炊いているのに、どうしてこんなに味が違うの」と不思議がった。圧力鍋で炊くお米は、まるで餅米を炊いたようにもつちりしている。

炊いたご飯は食べる一回分ずつの量をプラスチックの箱に分けて入れ、夏には冷蔵庫に入れておく。食べる直前に電子レンジで温める。

電気炊飯器でご飯を炊いた後に食べるまで保温をすると、一〇時間保温で一回ご飯を炊くのと同じだけの電力を消費するという。

おかずを作るにも、この大きい圧力鍋に付属の蒸し用網を入れて根菜を蒸して食べたり、豚の三枚肉やサンマやイワシを軟らかに煮てから味付けをする。

さらに三リットル、五気圧の小さい圧力鍋でダイコンやレンコン、ゴボウ、豆類を軟らかくしてから味付けをする。圧力鍋でエネルギーだけでなく、

時間も短縮できるのが有り難い。

電気消費量の大きいのは、なんといつても部屋の温度調節だ。我が家は五五年前に建築した外熱遮断建築。外壁は厚さ二二センチのセメント・ブロックで中・空になっている。このように空気を含んでいるのが、外熱遮断と外音遮断に役立っている。継ぎ足した二階は以前から二重窓にしてあったが、二〇一〇年の夏、一階の窓ガラス全部を日本板硝子の真空二重ガラス「スパーシア」と、入れ替えた。スパーシアは従来のサッシがそのまま使える。

家の構造特徴は、北側の玄関扉上の欄間から自然の風を入れ、家の中を通って南の網戸から裏庭へ吹き抜けることだった。長年の風雨で傷んだ玄関扉を新しいものに付け替えようとカタログをいろいろ見せてもらったが、何百というデザインの扉があるのに自然の風が入られるものは全くなかった。自然の風を入れる家を守りたかったので、既成扉と注文の欄間の組み合わせでどうやら、風が通る家を守ることができた。

自然の風のお陰で、二〇一一年以前からクーラーはほとんど使わなかったが、暑くてたまらないときに除湿スイッチを入れていた。だが震災後は、除湿もしないで置こうと決めた、煮炊きをする台所は、コンロ上のファンで熱気を引くほかに、東西の窓を開け放して風を通し、四〇年来使っている小型扇風機を冷蔵庫の上に乗せて温度調節をしてきた。

二〇一一年四月から六月までの電気使用量は一五〇kWh前後で前年の一五%から一八%減だったが、七月から九月までは、関西電力の要請する前年の電気使用量の一五%減を遥かに超える節電になった。七月二日から八月二日までの電力消費量は前年の五六%減、八月二日から九月二〇日までは四〇%減になった。照明だけでは十数%と効果が少ないが、クーラーは除湿だけでも莫大な節電になることが分かった。

ガス使用量が増えているのではと思ったが、両月とも二〇立方米前後で、七月五日から八月二日まで昨年の五%増、八月三日から九月二日までは昨年と増減なしだった。ガス使用量が多いのは風呂で、ご飯を圧力鍋で炊いたくらいではほとんど影響がないようだ。

これに勢いを得て、二〇一一年から二〇一二年に掛けての冬の暖房もオイル・ヒーターをやめてガス暖房だけにした。一二月二〇日から一月二二日の電力消費量は前年の六一%減、一月二三日から二月二九日は前年の五一%減、二月二〇日から三月二〇日までは三九%減となった。

一方、一月七日から二月二日のガス使用量は、前年同時期より一三%増、二月三日から三月二日までは三六%増であったが、電気料金の半減はガス料金の増加を遥かに上回っている。ガス使用量が増えることによつて、二酸化炭素排出量が増えるが、電気を作るためにも火力発電なら二酸化炭素は排出される。

省エネといえば、わが家では十数年前から四、五層保温調理器を使っている。特におでん、シチュー、カレー、ロール・キャベツなどの煮込み料理によい。朝、肉類と野菜に調味料を加えて内鍋に入れ、五分間沸騰させたものを外鍋に入れておけば、帰宅したときにはじつくりトロ火で煮こんだような料理ができています。朝でなくても少なくとも三時間前に仕込んでおけばよいので、手間も省けるし、余分な水の蒸発のための

莫大な蒸発熱を使わずに済み、台所が湿気で満たされることも避けられる。

毎日立てる風呂の省エネは、なるべく風呂が空いたら間隔を開けずに入ることと、浴槽に浸かっている時にも保温シートを貼って、なるべく湯温を下げないようにしている。

一五分間シャワーを使うと風呂桶約一杯分のお湯を流し捨てることになるので、シャワーはあまり使わないようにしている。石鹸分をおとしたら、浴槽の中に立って使えば、後のお湯を使うことができる。

風呂の湯は次の日の洗濯に使う。洗剤を入れて洗うのに使うのは勿論、最初の濯ぎにも使い、二回目の濯ぎだけ新しい水道水を使う。

関西電力の「毎月の電力使用量のお知らせ」に、二〇一一年一二月から前年同月比が示されるようになった。このことは節電に努力している人への励ましになるので、周知させて欲しい。

圧力鍋でこれほど簡単に、しかも短時間に、美味しくご飯が炊けるのなら、ガス会社はもっと宣伝すべきだとおもう。

家の建築は、スタイルばかりでなく、夏は自然の風を、冬は太陽を入れるようにし、外熱を断熱する壁材を使えば長い目で見れば、十分節約になることをもっと知らせてほしい。

自動点灯の外灯は、曇り空になると昼中でも点っているし、朝も日が昇ってから点いている。もう少し暗くなったときに点るように全国で調整したら、電力消費量が減るのにもいつも見ている。

最近、ライトアップ、スカイツリー、リニア・モーターカーなど、節電と逆行する方向に物事が進んでいるように思われる。

戦後の無差別停電に耐えてきた時代を思えば、いま一五%程度の節電などは何の苦痛も感じない。

「暑い」「スイッチ・オン」、

「寒い」「スイッチ・オン」

の生活は、一見快適かもしれないが、恐ろしい放射能に苦しまなければならないかもしれない。

皆が電力節減を本気になって行えば、原発事故の徹底的検証をしないまま、また使用済み燃料の処理もできないままに、電力がいるからという理由だけで原発を再稼働させる危険を避けることが出来ると思う。