

【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

## 夏の節電対策は電力消費量No.1「エアコン」& No.2「冷蔵庫」から！ 三菱電機が紹介！エアコンと冷蔵庫の節電OK&NGアクション 今夏、家電製品の使用にあたり電気代の高騰が気になる方75.2%

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局は、夏季の家庭における電力消費量1位の「エアコン」と、2位の「冷蔵庫」の上手な節電方法を紹介します。

今年の「再生可能エネルギー発電促進賦課金※1」の単価引き上げの影響により、大手電力会社各社が電気料金の値上げを発表しています。加えて、今夏も厳しい暑さが予想される中※2、電力消費が大きい「エアコン」や「冷蔵庫」※3の電気料金が気になる方は多いのではないのでしょうか。

実際に、三菱電機 霧ヶ峰PR事務局が2024年5月に東京・大阪にお住まいの男女600名を対象に実施した「家電製品の節電対策に関するアンケート調査」の結果によると、今夏、家電製品の使用にあたり電気代の高騰が気になる方は多く、特に「エアコン」と「冷蔵庫」への節電意向が高いことが明らかになりました。

※1 経済産業省 資源エネルギー庁 再生可能エネルギー発電促進賦課金とは  
[https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saiene/kaitori/surcharge.html](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saiene/kaitori/surcharge.html)

※2 気象庁 3か月予報  
<https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>

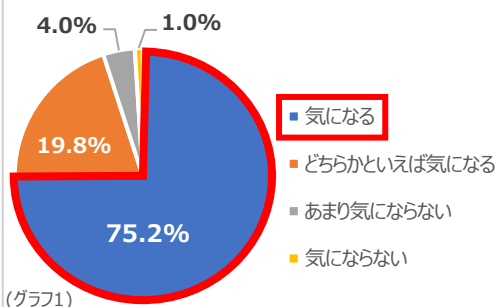
※3 経済産業省 資源エネルギー庁 家電製品別電力消費割合  
[https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/index.html](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html)



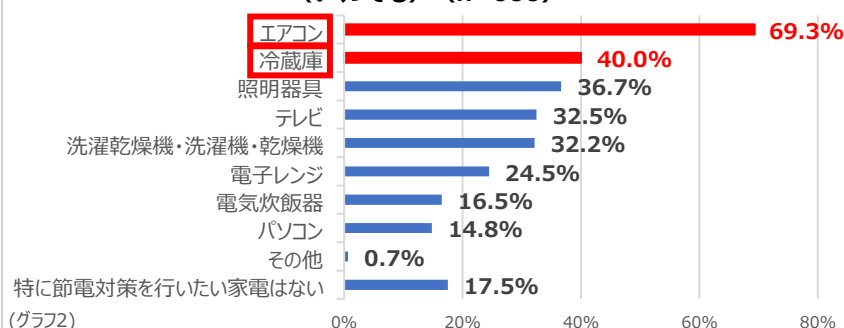
### 1 今夏、節電対策を行いたい家電1位は「エアコン」、2位「冷蔵庫」 節電対策時に重視することは「簡単にできる対策であること」がトップ

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局が行った調査によると、「家電製品の使用にあたり、電気代の高騰は気になりますか」という質問に対して「気になる」と回答した方は75.2%にのぼりました（グラフ1）。また、今夏、節電対策を行いたい家電製品について質問したところ、「エアコン」69.3%、「冷蔵庫」40.0%が上位となりました（グラフ2）。

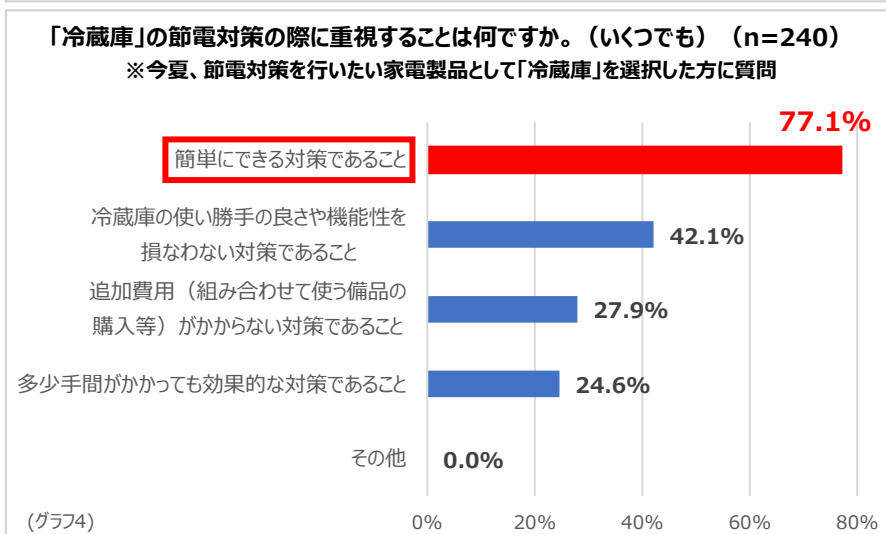
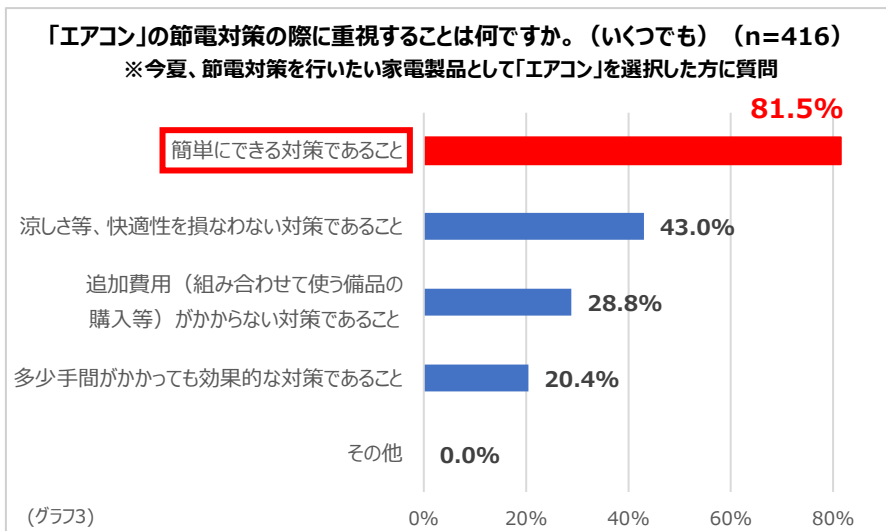
今夏、家電製品の使用にあたり、  
電気代の高騰は気になりますか。（n=600）



今夏、節電対策を行いたい家電製品をすべて教えてください。  
（いくつでも）（n=600）



また、「エアコン」「冷蔵庫」共に節電対策の際に重視することは「簡単にできる対策であること」が最も多い結果となりました（グラフ3）（グラフ4）。



調査結果から、今夏の節電対策意向の高い家電は「エアコン」と「冷蔵庫」であること、節電対策時、「エアコン」「冷蔵庫」共に、「簡単にできる対策であること」を重視する傾向にあることがわかりました。

## 2 三菱電機がオススメ！電力消費量No.1「エアコン」&No.2「冷蔵庫」の節電対策術

夏季の家庭における電力消費量に占める割合が最も大きい家電は「エアコン」、次いで「冷蔵庫」となっています※4。そこで、三菱電機の「エアコンのプロ」久田 優美より、夏場の室内での快適性と節電を叶える「エアコン」の活用方法をご紹介します。三菱電機の「冷蔵庫のプロ」藤澤 充世より、「冷蔵庫」の節電ポイントについて解説します。

※4 経済産業省 資源エネルギー庁 家電製品別電力消費割合

[https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/index.html](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html)

### 【エアコン編】室内の快適性と節電の両立を叶える！節電 OK & NG Action



エアコンのプロ

三菱電機株式会社 空調冷熱システム事業部 久田 優美（ひさだゆみ）

入社以来、家庭用エアコンをはじめ業務用エアコンまで幅広く担当。その結果、外を歩けば自然と室外機が目に入る体質に。現在は、テレビやWEBメディアを通じて、エアコンに関するお役立ち情報を発信している。

# <エアコン節電 OK Action>

## ①スイング運転を活用し過度な電力消費を回避



エアコンを人に向けてスイング運転することで、体感温度を下げることができます。過度な電力消費を回避できるので、節電アクションとしておすすめです！



### 【コラム】エアコン冷房の設定温度を1℃あげると約10%の省エネに。

日本冷凍空調工業会によると、冷房時の設定温度を1℃高めにするると約10%の省エネになります※5。

※5一般社団法人 日本冷凍空調工業会 「シーズン中は…使い方ひとつで電気のムダが省けます」  
[https://www.jraia.or.jp/product/home\\_aircon/u\\_cut\\_down.html](https://www.jraia.or.jp/product/home_aircon/u_cut_down.html)

## ②風速（風量）は“自動設定”で効率よく室温を下げ、無駄な電力消費を回避

- 風速（風量）を自動モードに設定すると、室内が冷えるまでは強風、その後は弱風となり、効率的に運転することができます。
- エアコンは、室内温度と設定温度との差が大きい場合、より大きな消費電力が発生します。室内が冷える前から弱風に設定していると、室内の空気を循環させることができず、設定温度まで室内の温度を下げるための運転時間が長くなり、無駄な電力の使用につながります。

「自動」を選択



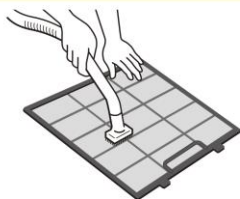
## ③2週間に1度の、エアコンのフィルター掃除で節電！

- フィルター掃除を行わないと、排出する空気の清潔性が損なわれたり、吸い込む風量が減ることで、**お部屋の空気を循環させるのに時間がかかってしまうため、冷房効率が下がり消費電力の悪化にもつながります。**
- フィルターを約半年間（1日8時間の使用を想定）お手入れしなかった場合、新品の状態のフィルターを使用している場合と比較して、**消費電力が約12%も悪化**するという実験結果もあります。※三菱電機調べ

### <エアコンのフィルター掃除方法>

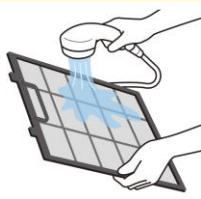
① フィルター掃除、一番簡単まずはこれ！

掃除機でホコリをすいとる



② 次に簡単なのはこの方法

水洗い



③ フィルター掃除、特に汚れがひどいとき



- ・台所用中性洗剤を溶かしたぬるま湯で洗う
- ・スポンジで優しく拭き取る
- ・フィルターが破損する恐れがあるため、ブラシやたわしでゴシゴシこすらない

NG



フィルターを洗浄した後は、日陰で十分に乾燥させてから、エアコンにとりつけましょう！

※エアコン内部の熱交換器やファンの掃除は、プロによるエアコンクリーニングが必要です。三菱電機の「くらトク」でエアコンクリーニングを依頼することができます（次ページ参照）。

### 【コラム】うっかりつけっぱなしに！消し忘れによる無駄な電力消費に「消し忘れ防止機能」を活用！

- 最近のエアコンには、外からスマホで電源をオフできる等の「消し忘れ防止機能」が搭載されている機種や、人の不在を検知して自動で電源をオフする機能もあり、うっかりエアコンを消し忘れてしまった際の**無駄な電力消費を回避**することができます。
- エアコンを買い替える際には、思いがけない無駄な電力消費を防ぐため、上記の様な機能を搭載したエアコンの購入を検討してみましょう。

▽三菱ルームエアコン「消し忘れ防止機能」はじめ、エアコン便利機能について詳しく知りたい方はこちら  
<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/function/convenient/>

スマホで電源をオフ



消し忘れて外出しても



不在を検知してから約30分後

自動で「送風」運転に



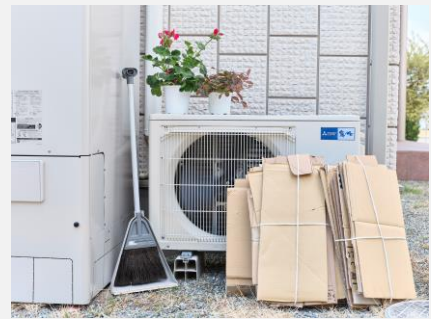
自動で運転を停止



※：エアコンの据付高さが2mの場合に、センサー中心より約1.5mに人がいるとき、またはセンサー中心より左右160°の範囲外に人がいるときは不在とみなすことがあります。室温が高温のときは、動作しないことがあります。



# <エアコン節電 NG Action>



## ❌ ① エアコンの室外機の周りに物を置く+直射日光が当たる

- 吹出口付近に物を置くことで、**排熱の妨げ**となるために**冷房効率が低下**し、余計な電力消費につながります。
- 直射日光が室外機本体に当たり高温になると、室外機が熱を逃がしにくくなるため、冷房効率の低下を引き起こす原因になります。



**“室外機用の日除け（メーカー別売部品）”**を利用して余計な電力消費を回避！  
 室外機の吹き出し口を遮らないように、**室外機の上側のみをカバー**することで直射日光を遮り、室外機の温度が上がるのを防ぎます。



## ❌ ② エアコンのこまめな「入り切り」を繰り返す

- エアコンは室内を冷やす際に最も電力を使用します。
- 「入り切り」を繰り返すと、**設定温度まで室温を下げる運転を繰り返す**ことになるため、無駄な電力使用につながる可能性があります。



### 短時間の外出時は「つけっぱなし」がおすすめです！

三菱電機は、一晩中エアコンをつけているときの**“積算消費電力量”**に関して、一晩中「つけっぱなし」の場合と「入り切り」を繰り返した場合の積算消費電力量の比較実験を行いました。

**同じ設定温度だと積算消費電力量にそこまで大きな差はないものの（図1）、切った後に1.5℃～2.5℃の室温上昇を確認しました（図2）。**例えば、28℃設定の「入り切り」と「つけっぱなし」の場合をみると、積算消費電力量は「入り切り」が若干低くなりますが、エアコンを切った後に1.5℃、室温が上昇したことがわかります。一方で「つけっぱなし」については切った後の室温上昇はみられませんでした（図1）。

実験結果のとおり、「入り切り」を繰り返した場合と積算電力量は大きく変わらないため、**短時間の外出時等は室温を涼しい状態に保つことのできる「つけっぱなし」がおすすめです。**

	設定温度 (℃)	積算消費電力量 (Wh) ※	停止時室温上昇 (℃)
入り切り	24	1,301	2.5
	26	1,041	2
	28	588	1.5
つけっぱなし	24	1,582	-
	26	1,213	-
	28	697	-

※ “8時間”での積算消費電力量

図1

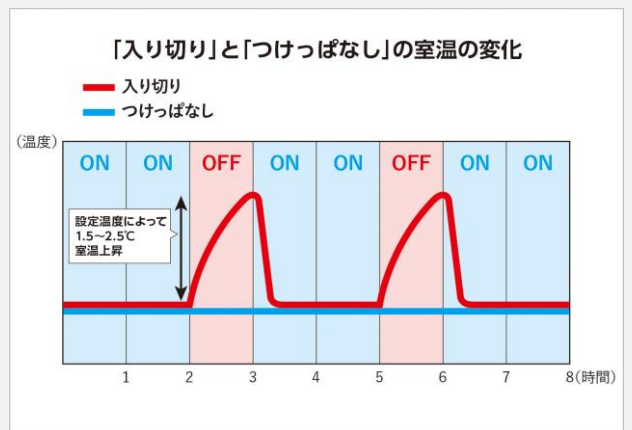


図2

MSZ-GE2520。三菱電機(株)環境試験室（8畳）外気温30℃・外気湿度75%・風速「自動」・設定温度24℃、26℃、28℃において入り切り（2時間つける→1時間切る→2時間つける→1時間切る→2時間つける）とつけっぱなしにした場合の積算消費電力量（Wh）。実際にはお住まいの地域、お部屋の環境、ご使用条件等により変わります。

### ■ 三菱電機のハウスクリーニング(くらし×おトク+サイト)

三菱電機が提供するハウスクリーニングではエアコンクリーニングをはじめ、家電の知識も豊富な作業員が隅々まで対応いたします。

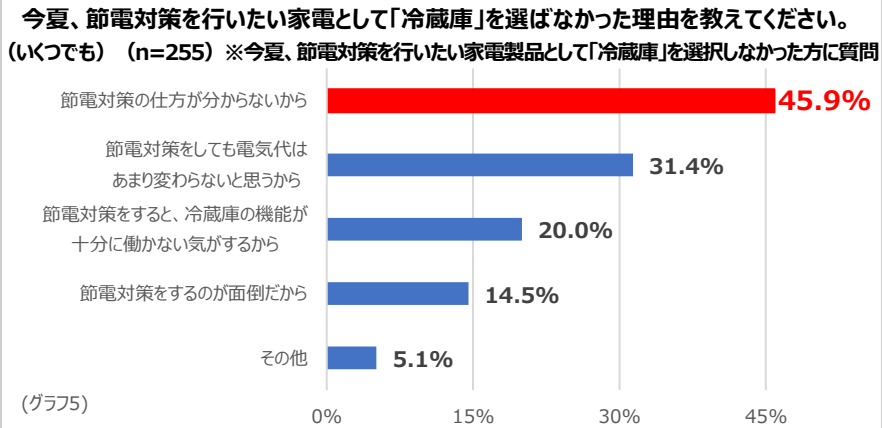
三菱電機のハウスクリーニング | くらトク <https://kuratoku.lcx.MitsubishiElectric.co.jp/house-cleaning/>

※本サービスはエリア限定です。詳細は上記URLよりご確認ください。



# 【冷蔵庫編】簡単にできる！節電 OK & NG Action

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局が行った調査によると、節電対策を行いたい家電に「冷蔵庫」を“選ばなかった”理由で「節電対策の仕方がわからない」と回答の方が45.9%もいることがわかりました（グラフ5）。



上記の結果をうけ、三菱電機の“冷蔵庫のプロ” 藤澤 充世より、「冷蔵庫」の節電方法をご紹介します。

## 冷蔵庫のプロ

三菱電機株式会社 冷蔵庫営業課 藤澤 充世（ふじさわみつよ）

共働き家庭で日々の家事をこなしながら働いているため、会社でも自宅でも冷蔵庫と共に過ごしている。消費者目線で冷蔵庫の上手な活用方法について日々模索中。

## <冷蔵庫 節電 OK Action>

### ① 冷蔵庫の吹出口や吸込口の前にはすき間を確保

- 庫内の冷気の吹出口や吸込口の前にすき間を確保し、冷気の流れをよくすることで、余分な冷却運転による電力消費を回避できます。



冷蔵室内の左右の壁面に食品を並べる様なイメージで、中央部分を空けておくと、冷気が循環しやすくなります！

OK

吹き出し口の前はすき間を確保！



庫内の収納は7割に！



### ② 庫内に入れる物の量は全体の約7割に収める

- 食材をつめこみすぎると、庫内に均一に冷気が通らなくなり、冷却効率が低下してしまいます。7割程度に収めることで、庫内を冷やす際に発生する余分な電力消費を回避しましょう。

## <冷蔵庫 節電 NG Action>

### ① 冷蔵庫の周囲に放熱スペースがない

- 冷蔵庫を壁にぴったりくっつけて設置したり、冷蔵庫の上に物を置くと、放熱のために必要なスペースが確保できず、冷却効率が悪くなり、無駄な電力消費につながります。放熱スペースとして、冷蔵庫の左右0.5cm以上、上部5cm以上の隙間を確保しましょう。



ドアの開閉時に冷気が外へ逃げ、庫内の温度が上昇し、庫内の再冷却時に余計な電力がかかります。

### ③ あたたかい食材をそのまま冷蔵庫へ入れる

- あたたかい食材をそのまま入れると、冷やすために余分な電力が発生するため、室温まで冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。



庫内の温度が上がると、他の食品の鮮度維持にも影響が出てしまいます。

NG

放熱スペースがない

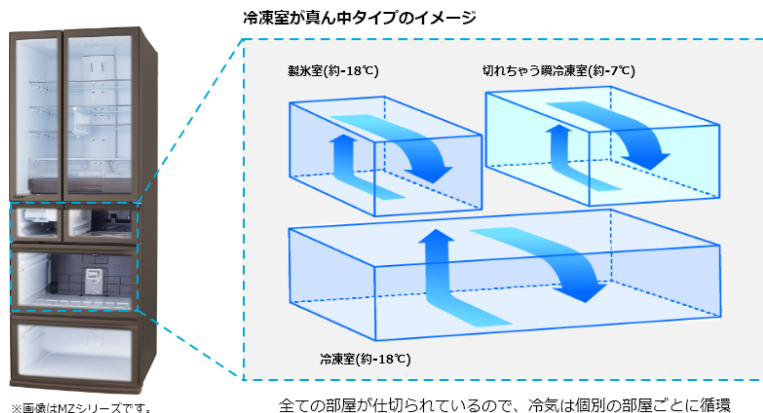


**【コラム】最新の冷蔵庫は約10年前と比較し電気代が年間約11,413円も節約に！**  
**三菱冷蔵庫の「全室独立おまかせA.I.」は各部屋の温度を独立でコントロールし省エネ！**

環境省によると、家電の省エネ性能は年々進化しており、例えば、冷蔵庫は約12年前の製品と比べると、電気代が年間約**11,413円も節約に**※6。また、自治体の補助金を活用して、お得に購入できる場合も（数字は1年間で試算）。

三菱の冷蔵庫は「**全室独立おまかせA.I.**」機能を搭載し、庫内のすべての部屋が**独立した構造**となっており、**AIによって各部屋の温度を制御**。全室に**センサーが搭載**されており、各部屋ごとに温度管理をするため、**個別に冷却が可能**となり、無駄な電力消費を回避できます。

冷蔵庫の買い替え時には、上記の様な省エネ機能を搭載した冷蔵庫の検討もおすすめです。



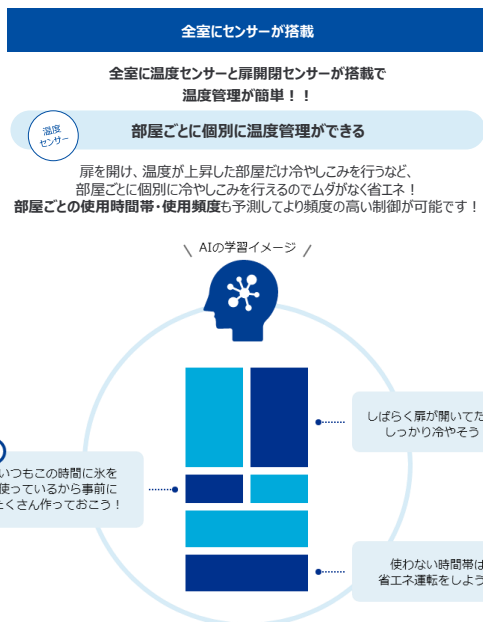
※画像はMZシリーズです。



全室独立おまかせA.I.は操作パネル、三菱冷蔵庫アプリ「MyMU」から簡単に設定ができます。

▽三菱冷蔵庫「全室独立おまかせA.I.」機能搭載の冷蔵庫について詳しく知りたい方はこちら  
[https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/reizouko/function/omakase\\_ai/](https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/reizouko/function/omakase_ai/)

※6 環境省 省エネ家電への買い替え <https://ondankataisaku.env.go.jp/decookatsu/action/goods/>



**■三菱電機はお悩みを解消する情報を発信中。**

三菱電機はエアコンにまつわるよくあるお悩みを耳を傾け、役立つ情報を発信しています。

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/>

**<快適に過ごすためのお役立ち情報一覧>**

エアコンの電気代が10%以上悪化してしまっているかも!? その原因とは?

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220715.pdf>

ご家族の熱中症対策に! 高齢者にエアコンを活用してもらうための効果的な方法

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220701.pdf>

エアコン使用時の“お悩み別”快眠環境づくり

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220726.pdf>

**■グラフ1~5**

・調査対象者：30~50代の男女600名(東京・大阪在住)

・調査方法：インターネット

・調査期間：5/17(金) ~ 5/19(日)

**<本件に関するお問合せ先>**

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局(ピエールビル内)

担当/黒須(080-5896-5998)、安田(070-3852-6591)、喜井(070-4540-7072)

E-mail:kirigamine@prk.co.jp



**教えて!**  
**霧ヶ峰**

エアコンのお悩み  
 \解決/ します。

