

いつも!

節約水ノート

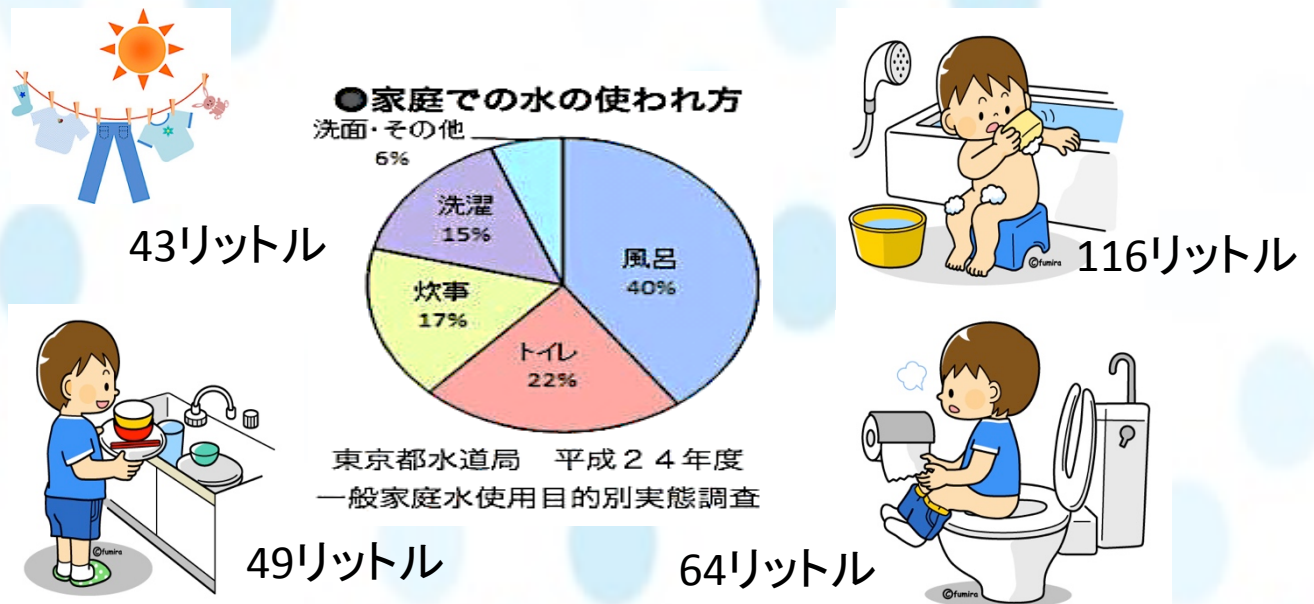
水ジャーナリスト・アクアコミュニケーター

橋本淳司

毎日なにげなくとてもたくさんの水を使っています。ですが、ちょっとした工夫で使用量は減らせます。特別な器具に頼らず、すぐにできる方法を紹介します。

1.どれくらい使ってるんだろう

- ・日本における1日1人当たりの水使用量は289リットル（国土交通省「水資源白書」平成26年版）。その内訳は、



・これはヨーロッパに比べるととても多い。ヨーロッパにおける1日1人当たりの水使用量は150リットルで、日本のほぼ半分。

・たとえば、ドイツでの内訳をみると、炊事とシャワーで85リットル、洗濯が20リットル、トイレが45リットル。

・もちろんヨーロッパと日本では気候や生活習慣の違いがあるので、単純な比較はできないが、毎日の水の使い方を考え直してみる必要はありそうだ。

2.漏水は大丈夫？

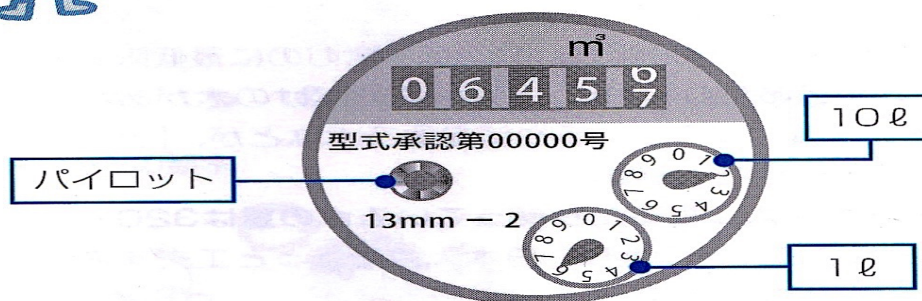
・水道管から水が漏れる「漏水」のサインはいくつかある。たとえば、「いつも地面が濡れている」「壁が濡れている」など。

・漏水を調べるには水道メーターのパイロットを確認する。家中の蛇口を閉め、水を使っていないのに、パイロットが回っていたら、どこかで漏水している。水道局に連絡して調査してもらう。

「いつもに比べて、水の使用量が多いのでは？」と感じたら…



- ☒ すべての水道の蛇口(トイレも含め)を閉める
- ☒ メーターのパイロットを見る
- ☒ パイロットが回っていれば、漏水の可能性がある



漏水を1か月放置した場合の料金の目安

漏水箇所		漏水の状態	漏水量	料金
蛇口		糸状(1mm位)	約6m³	約1900円
		糸状(2mm位、マッチ棒程度)	約16m³	約5800円
トイレ	洋式A	便器前部から、箸の先程度の水が流れている	約20m³	約7400円
	洋式B	便器内の水面がわずかに動いている	約150m³	約7万2400円

口径20mm 1か月の使用水量24m³の場合

(出所) 東京都水道局

3.蛇口から出る水をはかってみよう

- ・家庭内には台所、風呂場、洗面所などにいくつかの蛇口やシャワーヘッドがある。一般的には1分間に10リットル程度の水が出るとされるが、実際には、それぞれの蛇口で違う。蛇口の構造や水圧に違いがあるからだ。
- ・そこでバケツとストップウォッチを用意し計測。下の写真の風呂の場合、10リットル入るバケツに水がいっぱいになるのに30秒かった。1分間に約20リットル出る蛇口とわかる。
- ・結果はビニールテープなどに書き、蛇口にはる。水を大切に使う意識が自然と高まり、こまめに蛇口を閉めるようになる。



1分間に20リットル



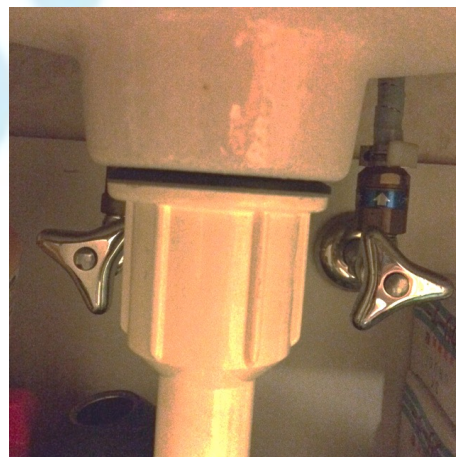
ビニールテープに計測結果を書き、目につく場所にはる。

4. 蛇口から出る水を調整しよう

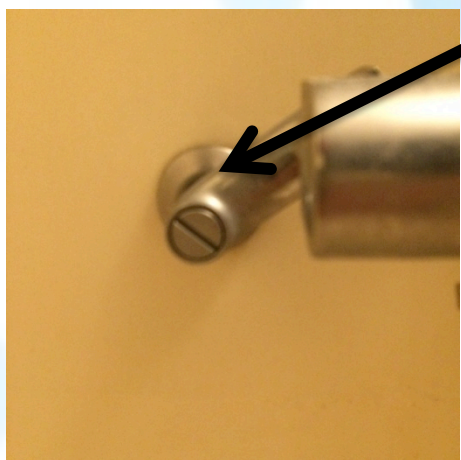
- ・ 蛇口から出る水の量は、水圧を調整するつまみ（止水栓）で増減させることができる。前項3で計って、「出すぎ」と感じたら調整してみよう。
- ・ 止水栓の形状は器具によって違う。調整は以下のように行う。



台所の例。マイナスドライバーで止水栓を時計回りにまわすと水の量は少なくなる（反対にまわすと多くなる）。



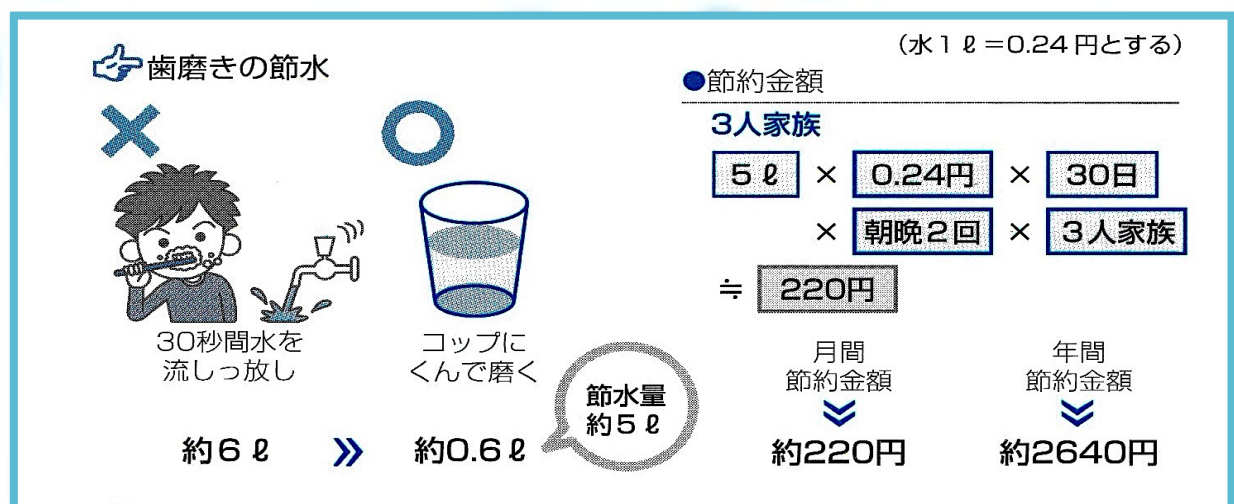
洗面所の下例。蛇口タイプ。蛇口を時計回りにまわすと出る水の量は少なくなる（反対にまわすと多くなる）。



風呂場の例。マイナスドライバーで止水栓を時計回りにまわすと水の量は少なくなる（反対にまわすと多くなる）。

5.蛇口の開け閉めの効果

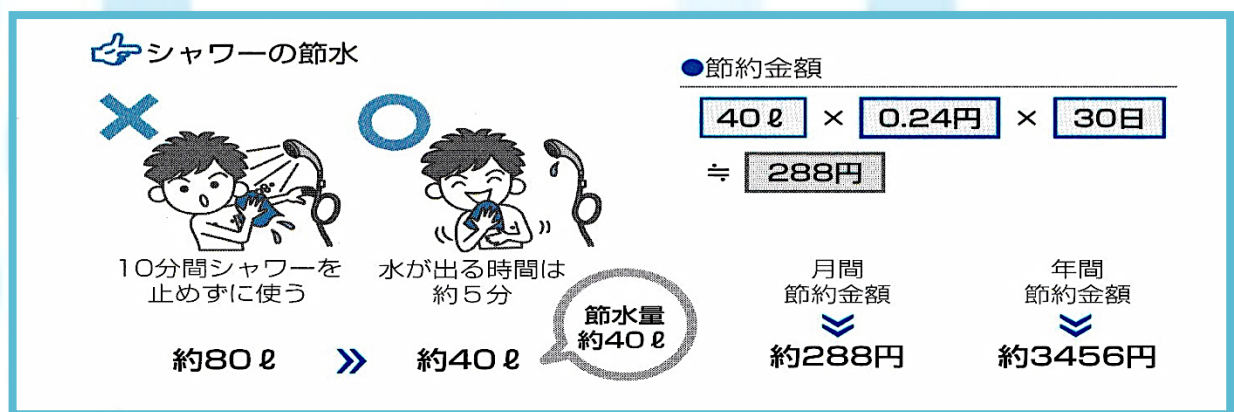
- ・ 節水の基本は蛇口をこまめに閉めること。
- ・ 歯磨きを終えて、口をゆすいでいるときに、水を流しっぱなしにすると、30秒間で約6リットルが流れていく。
- ・ コップに水をくんで蛇口を閉めると、コップ3杯の水を使った場合で約0.6リットル程度なので、10分の1ですむ。



6.風呂・シャワーの節水

・バスタブにためてつかう

バスタブの栓をして、バスタブのなかでシャワーをあびる。次にバスタブの外に出て、バスタブにたまった湯で髪と体を洗う。最後にシャワーで全身を流す。



・お湯を少なめにはる

バスタブはいっぱいにお湯をはると200リットル。半分くらいの水位なら100リットル。4分の1なら50リットル。半身浴もおすすめ。

・風呂とシャワーを比較する

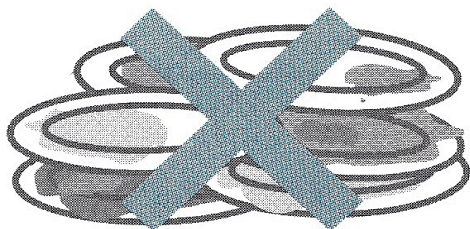
風呂とシャワーでどちらが水を使うかは、使い方や家族構成で変わる。たとえば、1人暮らしの場合、シャワーを10分間あびたとするすると80リットル（シャワーヘッドから1分間に8リットル出る場合）、バスタブに半分お湯を入れたとするすると100リットルとなる。比較してどちらが節水できるかを考えてみよう。

7.食器の油汚れを少量の水で洗う

・油汚れを広げない

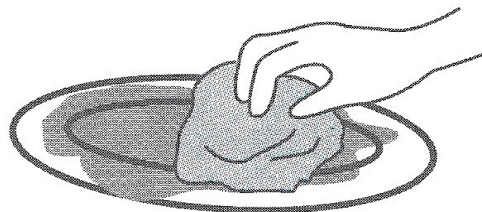
油汚れを広げなければ少量の水で食器を洗い終わることができる。食べ終わった食器は重ねない、洗う前に食器を吹く。

👍 油汚れの食器は重ねない



重ねると、汚れていなかった皿の裏に汚れが付いてしまう。食べ終わった皿は重ねないでキッチンまで運ぶとよい。

👍 油汚れの食器は拭く

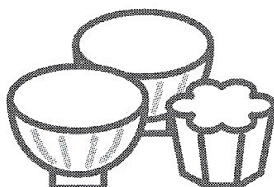


食べ残しや食器に残った汚れは、洗う前に、古布や紙で拭き取る。古布はボロをハサミで切っておいたもの、紙は一度使ったキッチンペーパーやティシュペーパー、新聞紙などでもよい。

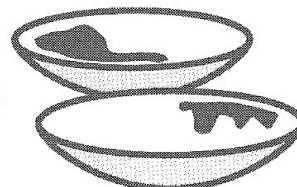
👍 洗う順番の工夫



1 汚れの少ない食器



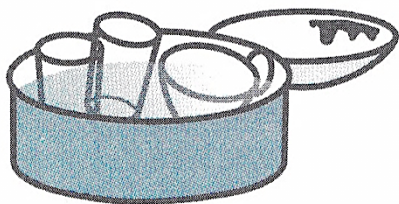
2 汚れの少ない食器



3 油汚れがある食器

この順番で洗うと、油汚れが広がらない。

👍 洗い桶で同居させない



汚れの少ない食器と油汚れがある食器を同じ洗い桶に入れてしまうと、汚れが広がってしまう。まずは、汚れの少ない食器を洗い桶に入れる。

8.水を再利用する

風呂の残り湯を洗濯で使う

- ・残り湯を使うときは「洗い」のみで使用し、「すすぎ」は水で行う。温かい状態の残り湯を使えば、冷たい水道水より汚れは落ちやすくなる。

- ・風呂の残り水は雑菌が気になるという人がいる。入り方を工夫すれば、雑菌は入りにくくなる。タオルをお湯につけない、フタを閉めておく、お湯に浮いた髪の毛やゴミは取り除く、体を洗ってからお湯に入る、など。

うどんやパスタのゆで汁が洗剤に

- ・「ゆで汁」に、フライパンやお鍋や食器をつけ置き洗いをすると、汚れがすっきりと落ちる。

- ・うどんやパスタのゆで汁には、デンプンとグルテンがとけだしている。これらには汚れを「吸着する」はたらき、汚れを食器から「引きはなす」はたらきがある。

- ・ゆで汁は温かいほうが効果を発揮する。鍋から麺をあげた後は、フタをしてなるべく冷めないようにしておく。そして、食後に鍋のゆで汁を洗い桶に移し、汚れた食器を中に付ける。温かいうちは、汁にひたして洗うだけで、しつこい油汚れもスッカリ落とせる。

9. トイレでの節水



トイレ

1回 10リットル (バケツ1杯)

二度流しをやめる

小は「大」で流さない

大と小のレバーがある家庭が多い。なんとなくいつも大のレバーで流してしまっている人もいる。実はこれをしっかりと使い分けることで節水になる。大で流すと10リットル、小で流すと5リットルと、それだけで節水できる。

・ ジャッキー・チェンの話

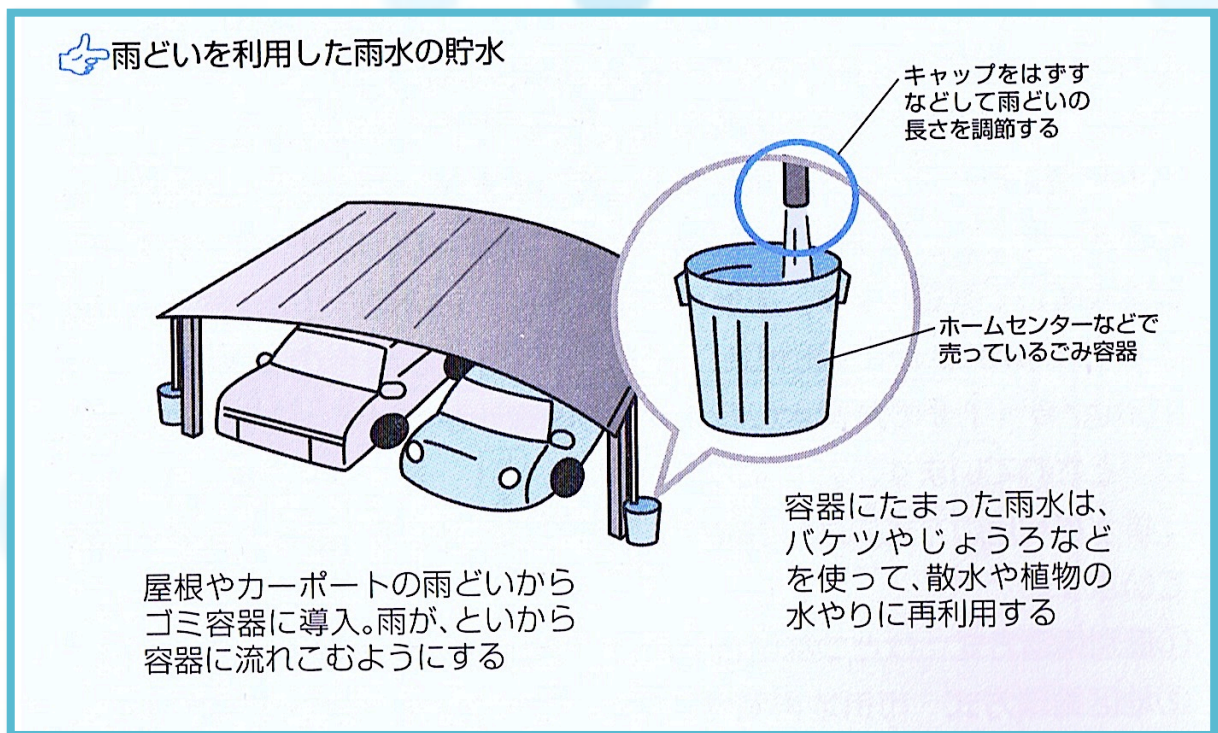
ジャッキー・チェンは、砂漠での撮影のときに、5日間で2000箱のミネラルウォーターを飲み切ったのを見て驚く。飲用水が大量消耗されるのを実感し、以降、水の節約を重視するようになったという。

その撮影の際、ジャッキー・チェンが何をしたか。1つ目はペットボトルに一人ひとりが名前を書くようにした。こうすることで飲み残したまま次をあけることなく、1人ひとりがきっちり最後まで飲むようにした。

2つ目はトイレのまとめながし。小をするときは数人でトイレに行って1回流すことにした。小便器のフラッシュ水の量は1回約5リットルなので、かりに3人で1回のフラッシュとすると、10リットルの節水になる。

10. 雨水をためる

- ・ 東京では水源のほとんどを上流のダムにたよっているが、降る雨をためてミニダムをたくさんつくれば水を確保することができる。都民の1年間の生活用水使用量は20億トンだが、東京の1年間に降る雨の量は25億トン。
- ・ 屋根や駐車場に降った雨水をといから導き、タンクにためる。ホームセンターなどで売っているポリバケツを利用してよい。
- ・ ためた雨水は生活用水として使える。降り始めの雨を上手にカットすれば水質は問題ない。ただし、打ち水、庭木への水やりなどへの利用であれば、水質を気にする必要はない。



「いつも！💧節水ノート」Ver.1（2016年8月1日版）

著者：橋本淳司（はしもとじゅんじ）。

水ジャーナリスト、アクアコミュニケーター。アクアスフィア水教育研究所所長。

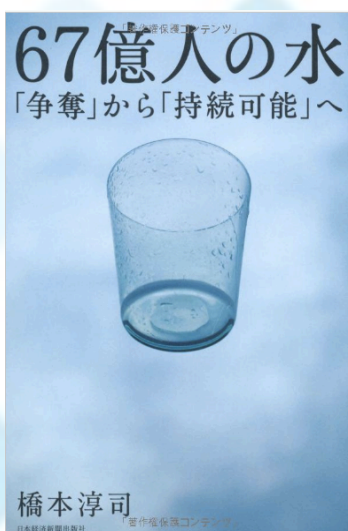
現在、武蔵野大学非常勤講師、NPO法人ウォーターエイドジャパン理事、NPO法人地域水道支援センター理事、水循環基本法フォローアップ委員。水課題を抱える現場を調査し情報発信。国や自治体へ持続可能な水政策の提言、子どもたちや一般市民を対象とする水についてのセミナーや講演活動などを行う。

近著は、『100年後の水を守る 水ジャーナリストの20年』（文研出版）、『67億人の水』（日本経済新聞出版社）、『日本の地下水が危ない』（幻冬舎新書）、『通読できてよくわかる水の科学』（ベレ出版）、『いちばんわかる企業の水リスク』（誠文堂新光社）など。

発行者：アクアスフィア www.aqua-sphere.net/



2016年、埼玉県、小学校高学年向き「すいせん図書」、神奈川県、「県内小学校の先生がすすめる 第33回夏のすいせん図書 読書感想文コンクール」課題図書



「本書をまとめる過程で世界の水問題に関するおびただしい本を読んだが、橋本淳司氏の『世界が水を奪い合う日・日本が水を奪われる日』（PHP研究所）、『67億人の水』（日本経済新聞出版社）の二冊がもっとも緊迫した国際間の水問題を分かりやすく迫力にみちて追求していたので、大いに参考になった。この問題についてもっと深く知識を深めたい方は是非こちらの本をおすすめする」（『水惑星の旅』（椎名誠）より引用）



多くの企業で「水リスク」の社内学習用参考書籍として採用