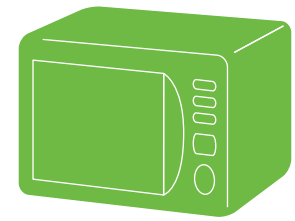
省エネ家電の上手な使い方・選び方

「電子レンジ」

野菜の下ごしらえや
冷凍食品のあたため等に利用しましょう。



■ 電子レンジでおすすめの使い方

野菜などの下ごしらえに電子レンジを使いましょう。時間短縮にもなり、ビタミンCの損失が抑えられます。





液体の食品をあたためるときは、丸い容器に入れ、途中でかき混ぜると、ムラをおさえ、速く加熱できます。

あたためるときは、食品の加熱しすぎに注意しましょう。時間設定は短めにして様子を見ながら加熱しましょう。



■ オーブン調理でおすすめの使い方

オーブンで調理するときは、なるべく大きさや厚さをそろえ、ぎっしり並べすぎないようにしましょう。



省エネのコツ

オーブンで調理中は、ドアを頻繁に開閉したり、長時間あけておいたりしないようにしましょう。

(庫内の温度が下がり調理時間が長くなります。)



■ 野菜の下ごしらえに電子レンジをどんどん利用

● 野菜の上手な下ごしらえポイント

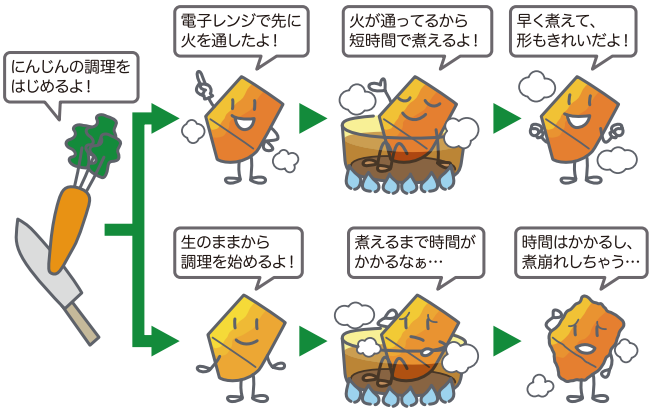
- 洗った後の水気を残しておく。
- 厚みや大きさをそろえる。
- 加熱の途中で裏返したり、かき混ぜたりする。
- アクの強い野菜は、加熱後水にさらしてアクを抜く。

● 料理の仕上げに

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ。ガス代の大幅節約になります。

● 上手に解凍

半解凍した後、自然解凍すると味もよく、節電の効果があります。



● 葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合

【ガスコンロ】年間でガス 8.32m³ 約 1,350円

【電子レンジ】年間で電気 13.21kWh 約 360円

比較検討！【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合

年間差額 約 990円 の節約

原油換算 6.71ℓ CO_2削減量 11.48kg

● 根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

【ガスコンロ】年間でガス 9.48m³ 約 1,540円

【電子レンジ】年間で電気 22.01kWh 約 590円

比較検討！【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合

年間差額 約 940円 の節約

原油換算 6.09ℓ CO_2削減量 10.15kg

● 果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合

【ガスコンロ】年間でガス 9.10m³ 約 1,470円

【電子レンジ】年間で電気 15.13kWh 約 410円

比較検討！【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合

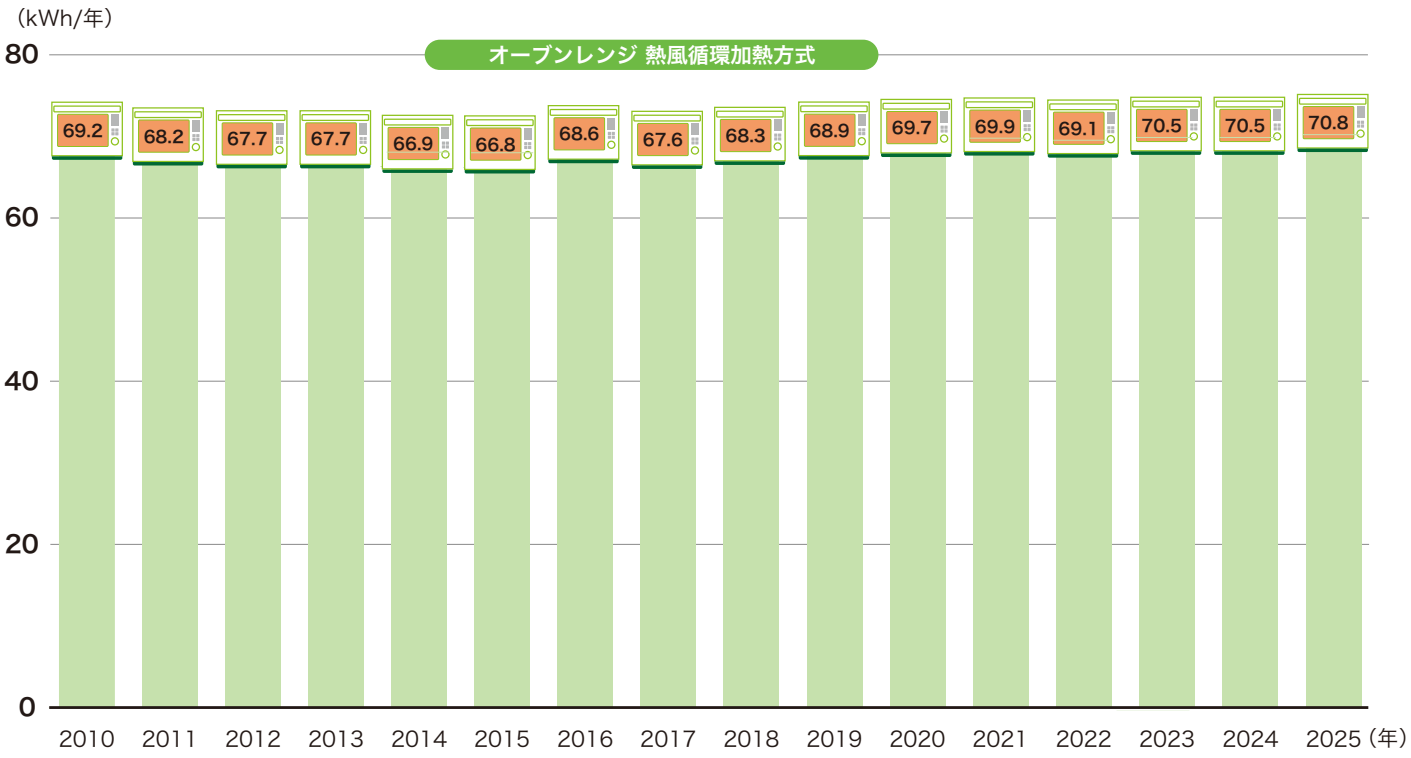
年間差額 約 1,070円 の節約

原油換算 7.18ℓ CO_2削減量 12.27kg

上記のデータは100gの食材を、1ℓの水(27℃程度)に入れ沸騰させて煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合を比較(食材の量等により異なります。)(365日、1日1回使用)

このページのデータは一般財団法人 省エネルギーセンターの実測値に基づき算出しています。

■ 年間消費電力量の推移（kWh/年）



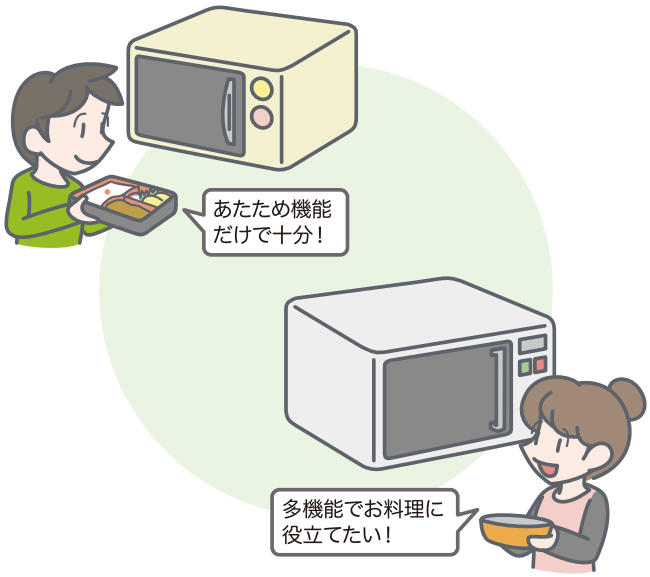
電子レンジの年間消費電力量は、家庭での平均的な方法で使用した時の1年間に消費する電力量です。電子レンジ機能、オーブン機能及び待機時のそれぞれの消費電力量を測定し、使用実態をもとに算出して合計した値を、小数点以下1桁まで表示しています。

出所：省エネ性能カタログ夏版･冬版の単純平均値（2010～2017年）、省エネ性能カタログPDF版の平均値（2018～2025年）

■ 調理方法に応じて、家庭に合った機種を選ぶことが大切です

● 機能が充実

清掃・脱臭機能、2段調理、過熱水蒸気等
使い勝手の良い製品が増えています。



● 待機時消費電力ゼロ

使用していないときに自動的に電源を切る等により、待機時消費電力をゼロにします。

● 総庫内容量

家族の人数や設置スペースに合った大きさを選びましょう。

● オーブン部の加熱方式

上下ヒーター式

ヒーターが庫内に露出しているものと、ヒーターが庫内に露出していないものがありますが、いずれも輻射熱で食品を加熱します。

熱風循環加熱方式

ヒーターの熱をファンで庫内に送り込み循環させて、食品を加熱します。

● レンジ機能のセンサー

赤外線センサー

食品の表面温度をはかりながら、食べごろの温度まで加熱します。

重量センサー

食品の重量をはかり、加熱時間を調節します。

湿度センサー

食品から出る蒸気の量をはかり、加熱時間を調節します。

● オーブン・グリル機能

1台でいろいろな調理を短時間でできるための機能を備えたものもあります。

オーブン2段調理

一度にたくさんの量を調理することができます。

グリル両面焼き

ムラをおさえ、裏返す手間がなく、調理時間を短縮できます。



電子レンジ
目標年度2008年度

省エネ基準達成率が高いほど省エネに優れ
年間消費電力量も少なくなります。

年間消費電力量

家庭での平均的な方法で使用したときの1年間に消費する電力量です。年間消費電力量が小さいほど、目安となる年間電気料金が安くなります。レンジ部の消費電力量の他に、オーブンを利用することが多い場合は、オーブン部の消費電力量にも注目しましょう。

省エネ基準達成率

オーブン機能の有無、加熱方式、庫内容積が同じならば、省エネ基準達成率が高いほど省エネ性に優れ、年間電気料金も安くなります。機能、加熱方式、庫内容積により分けられた区分ごとに、目標基準値が設定されています。

■ Q&A

Q **電子レンジの年間消費電力量は、具体的にどのように算出するのですか？**

▶レンジ機能の一定質量の食品の加熱に必要な消費電力量、オーブン機能の1回あたりの消費電力量、1時間あたりの待機時消費電力量を測定し、アンケート調査（一般財団法人 省エネルギーセンター実施「電子レンジの使用実態アンケート調査」）により求めた年間加熱回数等をもとに算出します。オーブン機能の年間加熱回数は31回、年間待機時間は6,400時間です。

● 電子レンジ機能の平均的な使用実態

加熱メニュー	実容器の種類	1回あたりの加熱質量(g)	年間あたりの加熱回数(回/年)	実容器の種類	1回あたりの加熱質量(g)	年間あたりの加熱回数(回/年)
冷蔵食品の加熱	大皿・丼(陶器)	285	363	中皿・茶碗(陶器)	125	314
冷凍食品の加熱	大皿・丼(陶器)	285	99	中皿・茶碗(陶器)	125	115
生もの(冷凍)の解凍	大皿・丼(陶器)	245	55	中皿・茶碗(陶器)	125	13
飲み物の加熱	コップ(ガラス)	185	205			

年間消費電力量(kWh/年) = レンジ部の年間消費電力量(kWh/年) +
オーブン部の年間消費電力量(kWh/年) + 年間待機時消費電力量(kWh/年)

・レンジ部の年間消費電力量(kWh/年) = (580.8 × A_{V285} + 66 × A_{V245} + 571.1 × A_{V125} + 205 × A_{V185}) / 1000
285gの食品の加熱に要する年間消費電力量(Wh/年) = { 363(回/年) + 2.2(加熱係数) × 99(回/年) } × A_{V285} = 580.8 × A_{V285}
245gの食品の加熱に要する年間消費電力量(Wh/年) = 1.2(加熱係数) × 55(回/年) × A_{V245}(Wh/回) = 66 × A_{V245}
125gの食品の加熱に要する年間消費電力量(Wh/年) = { 314(回/年) + 2.1(加熱係数) × 115(回/年) + 1.2(加熱係数) × 13(回/年) } × A_{V125}(Wh/回)
= 571.1 × A_{V125}
185gの食品の加熱に要する年間消費電力量(Wh/年) = 205 × A_{V185}
A_{V285} = 285gの食品の加熱に要する1回あたりの消費電力量(Wh/回)　A_{V245} = 245gの食品の加熱に要する1回あたりの消費電力量(Wh/回)
A_{V125} = 125gの食品の加熱に要する1回あたりの消費電力量(Wh/回)　A_{V185} = 185gの食品の加熱に要する1回あたりの消費電力量(Wh/回)

・オーブン部の年間消費電力量(kWh/年) = 31 × B / 1000
B = オーブン機能の加熱に要する1回あたりの消費電力量(Wh/回)

・年間消費電力量(kWh/年) = 6400 × C / 1000
C = 1時間あたりの待機時消費電力量(Wh/h)



■ 掲載製品

オーブン機能がついていない単機能レンジ、オーブンレンジを掲載しています。ガスオーブンを有するもの、業務用のもの、定格入力電圧が200V専用のもの、庫内高さが135mm未満のもの及びシステムキッチンその他のものに組み込まれたものは対象外です。

省エネ性能カタログの区分　オーブン機能の有無、加熱方式、庫内容積によって行っています。
（サイトでは絞り込み検索ができます。）

単機能レンジ
オーブンレンジ ヒーターの露出があるもの 庫内容積30L未満
オーブンレンジ ヒーターの露出があるもの 庫内容積30L以上
オーブンレンジ ヒーターの露出があるもの以外 庫内容積30L未満
オーブンレンジ ヒーターの露出があるもの以外 庫内容積30L以上
オーブンレンジ 熱風循環加熱方式

※庫内に噴出した熱風を循環させて加熱する方法を熱風循環加熱方式（コンベクション）といいます。ヒーターを有する熱風循環加熱方式のものは、「熱風循環加熱方式」に含まれます。

■ 各種表示

● 年間消費電力量（kWh/年）

電子レンジ機能、オーブン機能及び待機時のそれぞれの消費電力量を測定し、家庭における使用実態をもとに算出して合計した値を、小数点以下1桁まで表示しています。

● 総庫内容量（L）

JISの測定方法に基づき、測定した数値です。

● インバータ

家庭用電源を高周波に換え制御することで、出力を自由にコントロールできる技術です。