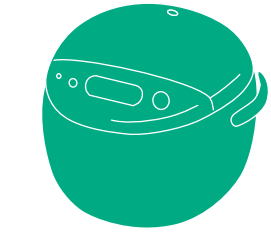
省エネ家電の上手な使い方・選び方

「ジャー炊飯器」

1回の炊飯容量をもとに、
家庭に合った機種を選ぶことが大切です。



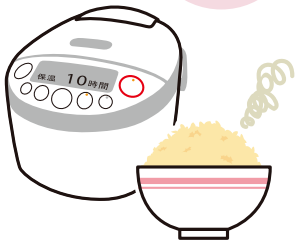
■ なるべく保温時間を短くすることが一番の省エネになります

● 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なります。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、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。

省エネのコツ



● 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。

● 使わないときは、プラグを抜く

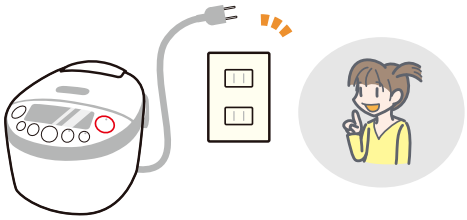
年間で電気 **45.78kWh** の省エネ　約 **1,240円** の節約

原油換算　**10.20ℓ**　CO_2削減量　**19.31kg**

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の比較

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。

電気使用量を計算式でも確認してみましょう
(7時間保温(16.5Wh/h × 7時間) + 16時間待機(0.62Wh/h × 16)) × 365日 = 45.78kWh



炊飯時の消費電力（1回）
158Wh



10時間保温すると
165Wh　合計 **323Wh**

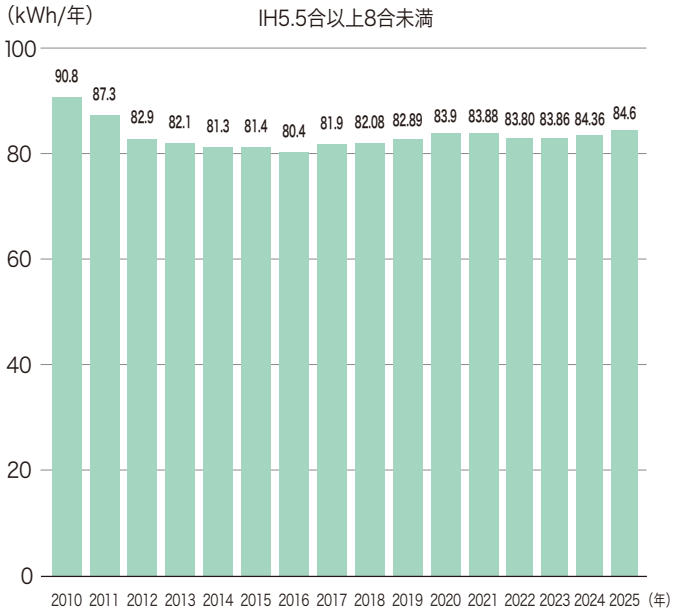
4時間保温すると
66Wh　合計 **224Wh**

保温しないで電子レンジで3分加熱すると
35Wh　合計 **193Wh**

炊飯時(158Wh/回) + 10時間保温(16.5Wh/h × 10時間) = 323Wh
炊飯時(158Wh/回) + 4時間保温(16.5Wh/h × 4時間) = 224Wh
炊飯時(158Wh/回) + 3分加熱(700Wh × 3/60分) = 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16.5Wh/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。

■ 年間消費電力量の推移（kWh/年）



ジャー炊飯器の年間消費電力量は、炊飯時、保温時、タイマー予約時及び待機時それぞれの消費電力量を測定し、家庭における最大炊飯容量ごとの使用実態をもとに算出して合計した値を、有効数字3桁以上で表示しています。

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年～2025年）

■ ジャー炊飯器の選び方

● 最大炊飯容量

設計上可能な最大炊飯量をいいます。0.54Lは3合、1Lは5.5合、1.44Lは8合、1.8Lは10合(1升)まで炊くことができます。（1合は0.18L）

● 加熱方式

IH式

電磁誘導加熱方式ともいいます。コイルによる磁力線のはたらきで、内釜自体が発熱する方式で、高火力で一気に加熱することができます。（心臓用ペースメーカーをお使いの方は、専門医師とご相談下さい。）

マイコン式

ヒーターの熱によって内釜を加熱する方式（直接加熱方式）です。IH式以外のマイコン制御のものをいいます。

● 機能

無洗米等

無洗米に合わせた水加減や米の浸水時間で炊くことができます。その他に、玄米、炊き込みご飯、おこわ、おかゆ等、炊き上げるものに適した炊き方ができるメニューがついているものがあります。

早炊き

通常の炊飯の半分ぐらいの時間で炊くことができます。



ジャー炊飯器
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

炊飯器を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。1回の炊飯時消費電力量の他に、保温やタイマー予約を利用することが多い場合は、保温時消費電力量やタイマー予約時消費電力量にも注目しましょう。

省エネ基準達成率

加熱方式や最大炊飯容量、蒸発水量が同じならば、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。ジャー炊飯器は、加熱方式、最大炊飯容量により分けられた区分ごとに、目標基準値算定式が設定されています。

■ Q&A

Q1 ジャー炊飯器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？

▶1回あたりの炊飯時消費電力量、1時間あたりの保温時消費電力量、1時間あたりのタイマー予約時消費電力量、1時間あたりの待機時消費電力量をそれぞれ測定し、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「炊飯器の使用実態アンケート調査」)により求めた年間炊飯回数等をもとに算出します。

● 最大炊飯容量ごとの平均的な使用実態

最大炊飯容量(合)	炊飯回数 (回/年)	1回あたりの炊飯(保温)精米質量(g)	保温時間 (時間/年)	タイマー予約時間 (時間/年)	待機時間 (時間/年)
3合以上5.5合未満	290	300（2合相当）	920	750	2,760
5.5合以上8合未満	340	450（3合相当）	1,540	1,190	2,990
8合以上10合未満	390	600（4合相当）	2,180	1,880	1,210
10合以上	350		2,420	1,000	2,150

年間消費電力量(kWh/年) = 炊飯時の年間消費電力量(kWh/年) + 保温時の年間消費電力量(kWh/年) + タイマー予約時の年間消費電力量(kWh/年) + 年間待機時消費電力量(kWh/年)

最大炊飯容量 3合以上5.5合未満の場合の年間消費電力量(kWh/年) = (290×A+920×B+750×C+2760×D)/1000
最大炊飯容量 5.5合以上8合未満の場合の年間消費電力量(kWh/年) = (340×A+1540×B+1190×C+2990×D)/1000
最大炊飯容量 8合以上10合未満の場合の年間消費電力量(kWh/年) = (390×A+2180×B+1880×C+1210×D)/1000
最大炊飯容量 10合以上の場合の年間消費電力量(kWh/年) = (350×A+2420×B+1000×C+2150×D)/1000

A:1回あたりの炊飯時消費電力量(Wh/回)
B:1時間あたりの保温時消費電力量(Wh/h)
C:1時間あたりのタイマー予約時消費電力量(Wh/h)
D:1時間あたりの待機時消費電力量(Wh/h)

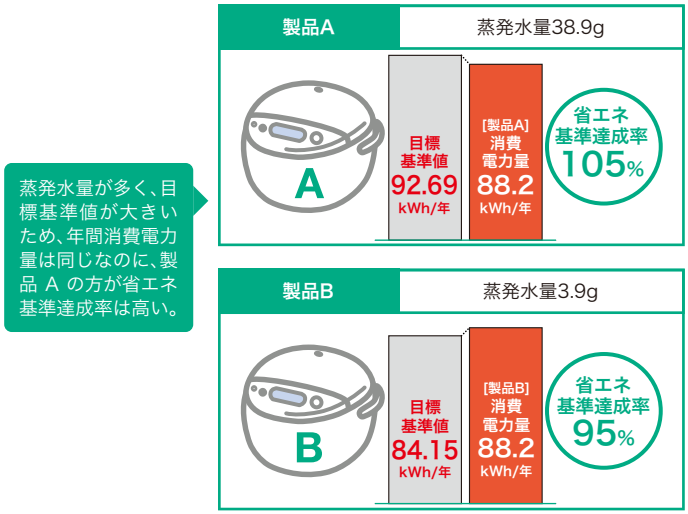
Q2 ジャー炊飯器について年間消費電力量が同じなのに、省エネ基準達成率が異なる製品があるのは、なぜですか？

▶炊飯器の目標基準値は、加熱方式、最大炊飯容量により分けられた区分ごとに定められています。また、ご飯の食味に影響する水加減、火加減や圧力･スチームなど炊き方の違いによって不公平にならないように各製品の目標基準値を蒸発水量で補正しています。例えば、IH方式・最大炊飯容量0.99L以上1.44L未満の炊飯器の場合、次のような目標基準値算定式が設定されており、蒸発水量が多いほど目標基準値が大きくなります。そのため、同じ年間消費電力量でも蒸発水量によって、省エネ基準達成率が異なります。

目標基準値算定式 = 0.244 × 蒸発水量(g) + 83.2

※蒸発水量とは、1回あたりの炊飯器消費電力量の測定の際に炊飯器機体外に放出した水の質量とし、炊飯器消費電力量の全ての測定の際の値の平均値です。

● 製品A、B
(IH式最大炊飯容量1.0L 消費電力量88.2kWh/年)の場合



蒸発水量が多く、目標基準値が大きいため、年間消費電力量は同じなのに、製品 A の方が省エネ基準達成率は高い。

■ 掲載製品

電気炊飯器を掲載しています。電子回路を有さないもの、最大炊飯容量が0.54L未満のもの、業務用のものは対象外です。

省エネ性能カタログの区分　加熱方式、最大炊飯容量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。)

IH式3合～5.5合未満	IH式5.5合～8合未満
IH式8合～10合未満	IH式10合～
マイコン式3合～5.5合未満	マイコン式5.5合～8合未満
マイコン式8合～10合未満	マイコン式10合～

IH式：IH式は電磁誘導加熱方式ともいい、内釜自体が発熱する方式です。
マイコン式：直接加熱方式で、ヒーターの熱によって内釜を加熱する方式です。

■ 各種表示

● 年間消費電力量（kWh/年）

炊飯時、保温時、タイマー予約時及び待機時それぞれの消費電力量を測定し、家庭における最大炊飯容量ごとの使用実態をもとに算出して合計した値を、有効数字3桁以上で表示しています。

● 炊飯時消費電力量（Wh/回）

通常炊飯コースの炊飯開始から炊飯終了までの消費電力量です。

● 保温時消費電力量（Wh/h）

炊飯終了後の1時間あたりの保温時の消費電力量です。

● タイマー予約時消費電力量（Wh/h）

炊飯器に内釜を入れて(米を入れない)、炊飯予約のタイマーを使用した状態での1時間あたりの消費電力量です。

● 待機時消費電力量（Wh/h）

炊飯器に内釜を入れて(米を入れない)、コンセントを差し込んだ状態での1時間あたりの消費電力量です。