

## エアコンは こまめに電源 off で「省エネ」になる？

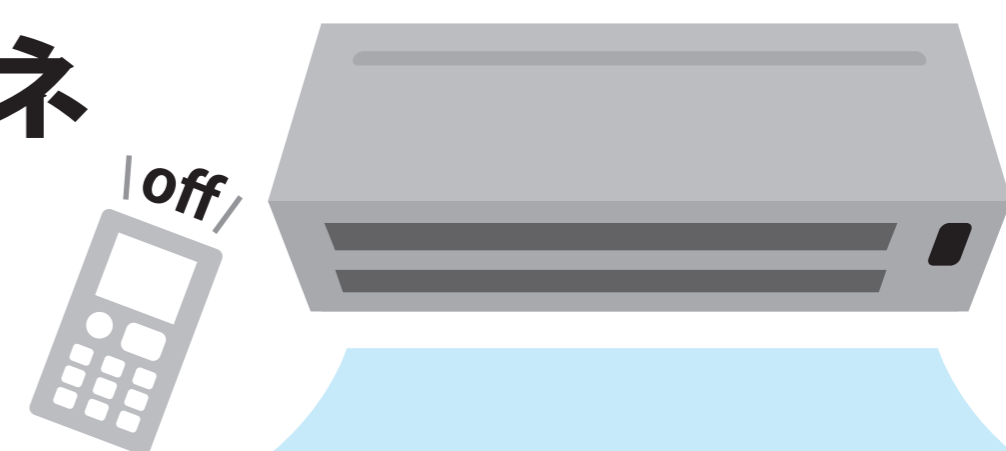
### クイズ

同じタイプのエアコンを使って、同じ大きさの部屋をそれぞれ冷房しました。(約3時間)  
一つはこまめに電源を消し  
もう一つはずっとつけっぱなしにしました。

## どちらの方が省エネだったのでしょうか？

※一般財団法人電力中央研究所「エアコンの間欠運転と連続運転の節電効果比較」(2011.8) <http://criepi.denken.or.jp/setsuden/pdf/home20110804.pdf>

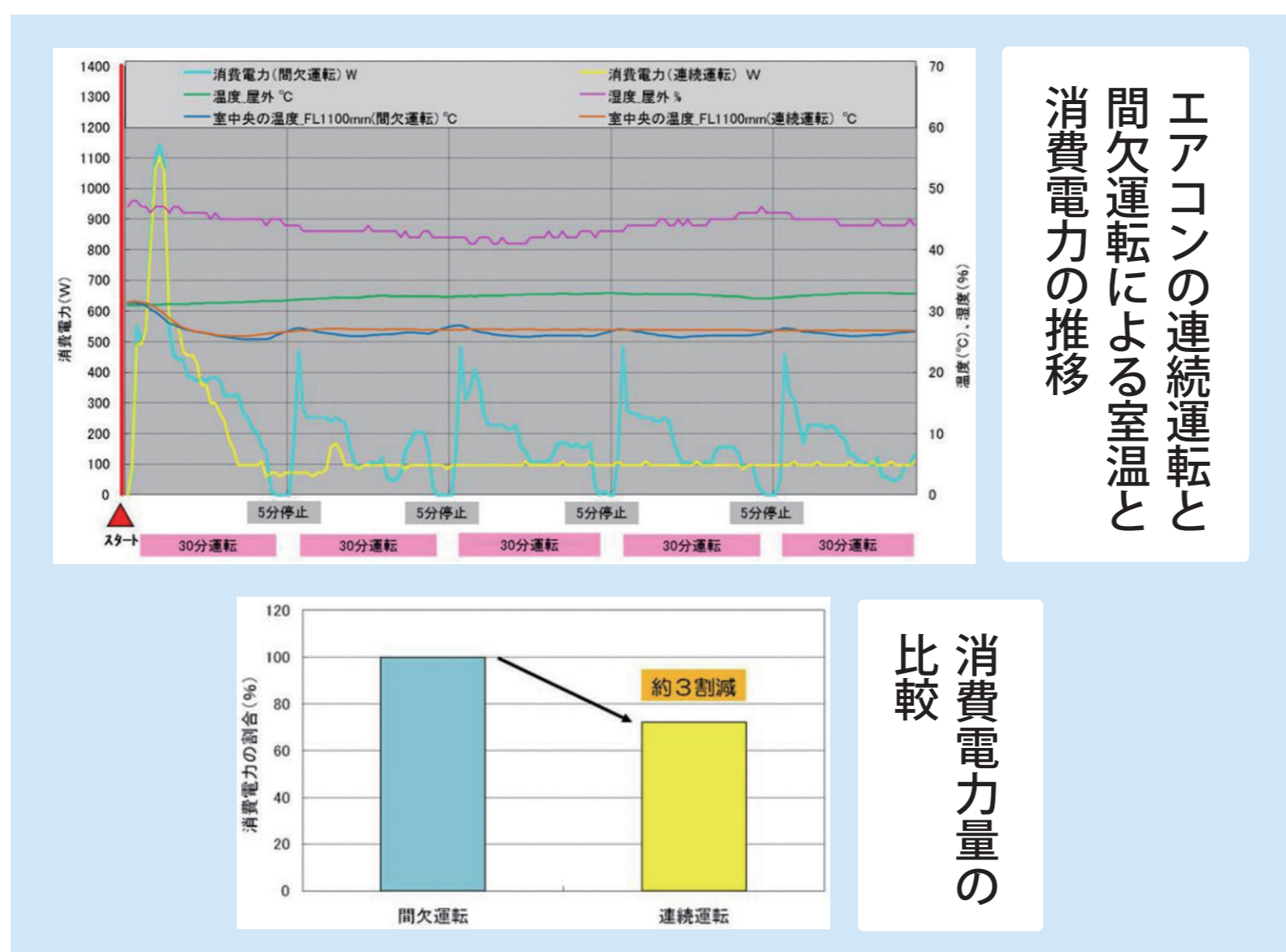
- (A) こまめに消す (30分ごとに5分停止) の方が省エネ
- (B) つけっぱなし (連続運転) の方が省エネ
- (C) 大きな差は、なかった。



### 答え

**(B)**  
つけっぱなし (連続運転)  
の方が省エネです。

(参考) 電力中央研究所の比較実験によると、約3割の差がありました。(実際の差は、メーカーや機種・建物・使用条件により消費電力量は異なります)



一般財団法人 電力中央研究所

### 省エネ術のポイント

こまめにエアコンを消すのは、やめましょう

- 短時間、部屋を離れる程度の場合、電源 off をしない。
- 寒すぎる / 暑すぎる時は、エアコンの「電源 on/off」をすることで調節するのではなく、「設定温度」や「風量」を変更して調整する。

### 豆知識

エアコンは運転開始時に多くの電気を使います

連続運転をすると、運転開始時にはたくさん電気を使いますが、室温が設定温度に近くなる(安定する)と、少ない電気のまま運転を続けます。

こまめに消すと、運転を再開したときにたくさん電気を使い、室温が設定温度に近くなる(安定する)と電気使用も少なくなる、を繰り返しました。トータルの消費電力量はこまめに消す方が多くなりました。