



エコドライブ 10 のすすめ

地球環境とお財布に優しいエコドライブ その1

2012/09/24

丸山晴美のエネ・エコライフ

丸山 晴美

消費生活アドバイザー

ガソリン代が上昇している中、やはり気になるのがガソリンの節約方法ではないかと思います。今回はエコドライブについて、その道のプロの方々のお話を伺ってきました。

<お話を伺った方>

大野栄嗣さん 日本自動車工業会 運輸政策対応ワーキング主査

谷口実さん 日本自動車工業会 環境統括部長

佐々木玄さん 日本自動車工業会 環境統括部

[一般社団法人 日本自動車工業会 HP](#)

まずはエコドライブとは聞いたことはあるけれど、一体どんな運転をすることがエコドライブになるのでしょうか。

エコドライブ 10 のすすめ

1. ふんわりアクセル「eスタート」
優しい発進を心がけましょう。
ふんわりすれば、約 11%の燃費 UP
2. 加減速の少ない運転
車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう。
車間距離に余裕を持たないと、約 2~6%の燃費 DOWN
3. 早めのアクセルオフ
エンジンブレーキを積極的に使いましょう。
使えば、約 2%燃費 UP
4. エアコンの使用を控えめに
車内を冷やし過ぎないようにしましょう。
外気温 25℃の時にエアコンを使うと、約 12%燃費 DOWN

5. アイドリングストップ
無用なアイドリングをやめましょう。
10 分間のアイドリング[※]で、ガソリン約 130cc のムダ
※ニュートラルレンジ、エアコン OFF 時
6. 暖機運転（だんきうんてん）^{※1}は適切に
エンジンをかけたらすぐ出発しましょう。
5 分間の暖機運転でガソリン約 160cc のムダ
※1 暖機運転とはエンジンをかけてしばらくエンジンを暖めることで、エンジンの負荷がかからないように
することですが、現在のエンジンの性能が向上しているため暖機運転は原則不要です。
7. 道路交通情報の活用
出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう。
1 時間のドライブで道に迷って 10 分余計に走行すると、燃費約 14%DOWN
8. タイヤの空気圧をこまめにチェック
タイヤの空気圧を適正に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう。
タイヤの空気圧が適正値より 50kPa 不足した場合、約 2~4%の燃費 DOWN
9. 不要な荷物は積まずに走行
不要な荷物を積まないようにしましょう。
100kg の不要な荷物を載せて走ると、約 3%燃費 DOWN
10. 駐車場所に注意
渋滞などをまねくことから、違法駐車はやめましょう。
平均車速が時速 40km から時速 20km に落ちると、約 31%燃費 DOWN

参考資料 [エコドライブ 10 のすすめ](#)

これら 10 項目をちゃんと実践できればなんと、30%近くもガソリン使用率が減らせるとのこと。仮に 30%ガソリン代が浮くとしたら、月 1 万円が 7,000 円になるってことでしょうか。

とは言え全てが完璧にできるわけではないので、実際は 10%程度だとか。

そのあたりを割り引いたとしても、年間 1 万 km 走行した場合、年間 18,200 円^{※2}の節約になるとのこと。これはやはりやらずにはいられない金額です。特に日頃から車と共に生活をしている人ほどエコドライブを習慣化すると効果が大きいですね。

※2：年間走行距離 1 万 km 車のカタログ燃費 10km/ℓ エコドライブ実践前の燃費 7km/ℓの燃費が 1 割上昇した場合、ガソリン 1 ℓ 140 円で算出

エコドライブは全てをマニュアル通りにする必要はないそう。できるところから実践していったほうがいいとのことでした。

大切なのは、継続と習慣化。これで、きっと環境にもお財布にも優しい生活が実践できますね。

うまくまとまったところで、終了かと思いきや実は、エコドライブにはいくつか勘違いされている方法がある
とのこと、是非それも教えてください！

次回は「どちらが正解？エコドライブクイズ」です。