

2024年10月30日

一般社団法人 日本電機工業会 (JEMA)

11月1日は『IHクッキングヒーターの日』  
 ～IHクッキングヒーターの魅力をご紹介～

一般社団法人 日本電機工業会 (JEMA) は、IHクッキングヒーターのさらなる普及により日本の食文化が豊かになることを願い、「IH」の文字にちなんで11月1日を『IHクッキングヒーターの日』と制定し、「快適・クリーン・おいしい」工夫が活かされたIHの魅力を広く知って頂くための啓発活動を行っています。

IHクッキングヒーターは本格的に普及し始めて20年以上経過し、昨今では買い替えの需要も堅調に推移しています。普及当初と比較して、機能面も大きく進化していることから、今回はあるあるのお悩みに対する解決の糸口となるような最新IHクッキングヒーターの魅力についてご紹介させていただきます。

■ お悩み①: 調理や片付けの時間はできるだけ短くしたいけど、調理にもこだわりたい…

仕事や育児に忙しい毎日を送っていて、少しでも日々の家事にかかる負担を減らしたいとお考えの方は多いのではないのでしょうか。実際に、パナソニック(株)の調査<sup>(※1)</sup>では約60%の方が調理を時短したい、と回答している一方で、「新たな料理に挑戦したい」という気持ちや「本当は調理にもこだわりたい」という回答が得られました。タイパを重視しつつ、料理のクオリティも落とさたくないという傾向が高まっているようです。



(※1) 2024年 パナソニック(株) 「料理に対する気持ちについての調査」より

◇ 高い熱効率<sup>(※2)</sup>で調理時間も短縮！

IHクッキングヒーターの熱効率<sup>(※3)</sup>は約90%もあり、鍋やフライパンそのものを発熱させることで、ムダなく加熱することができます。また、最新のIHクッキングヒーターの中には、最大火力が3.2kWになっているものもあり、湯沸しなどの場合、スピーディーに加熱が可能で、カップラーメン1人分のお湯が1分ほど<sup>(※4)</sup>で沸かすことができます。



■ 湯沸かし時間と燃費

	140cc	300cc	500cc
湯沸かし時間目安	約30秒	約55秒	約80秒
燃費目安*	約0.6円	約1.2円	約1.9円

一般的にカップ一杯分が140cc、カップラーメンが300～500ccです。また参考として、電気ケトル(1.2kw)による湯沸かし時間の目安は140ccで約65秒、300ccで約110秒、500ccで約175秒です。

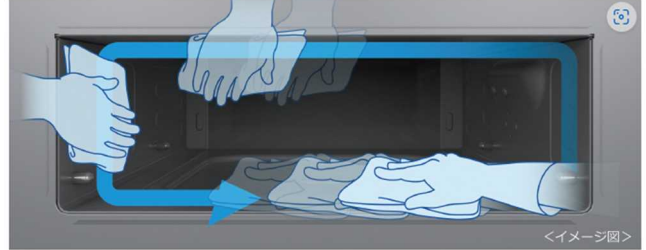
※水温を20℃から95℃にさせる試験を実施。使用鍋は、直径17cmの片手鍋(ビタクラフト ウルトラ片手鍋)。メーカー3社の3.0kWのIHクッキングヒーターを使用し最大火力で測定した平均値(一般社団法人 日本電機工業会 IHクッキングヒーター専門委員会調べ)  
 (\* )電力目安料金は、全国家庭電気製品公正取引協議会 電力料金目安単価 31円/kWh(税込) [令和4年7月改定]で算出。

(※4) 一般社団法人 日本電機工業会 IHクッキングヒーター専門委員会より

◇ サッと一拭き、調理後のお手入れも簡単！

IHクッキングヒーターの特長はなんといっても、フラットなトッププレートです。加熱部が平らであることから、調理後も簡単にサッと拭きただけでお掃除の時間を減らせます。こびりつき汚れは、重曹や研磨剤入りクレンザーを塗布して、丸めたフィルムラップやアルミホイルでこすり取ればキレイにすることができます。

また、最新機種の中には、グリル部の清掃性が進化し、お手入れしやすいヒーター部が露出していないフラットな庫内になっている機種もあり、調理後のお手入れが簡単にできる手間の少ない仕様になっています。



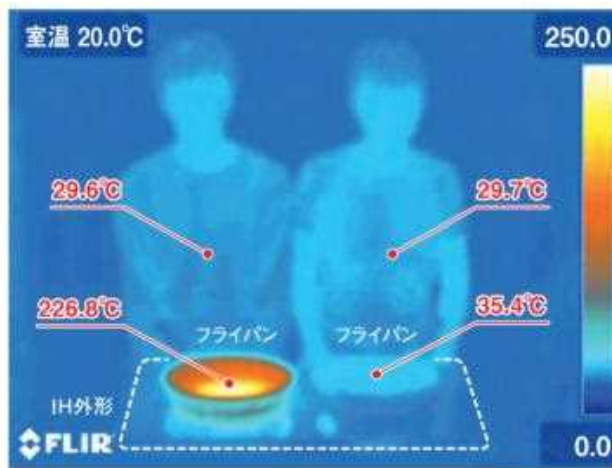
## ■ お悩み②: コスパを考え、少しでも家計の負担を減らしたい！

昨今の物価上昇により外食を含む食費の家計負担が増加している中、家計の負担を少しでも軽減したいとお考えの方は多いのではないのでしょうか。IHクッキングヒーターを家計負担の軽減案のひとつとしてご検討ください。

### ◇ 節約の手助けに！IHクッキングヒーターは家計にも環境にも優しい

IHクッキングヒーターを利用した際の消費電力を1か月の電気代に換算すると約1,170円<sup>(※5)</sup>(標準的な4名家族世帯にて、朝・昼・夕食時に標準的なメニューを作った場合)です。定格消費電力は最大で5,800Wありますが、実際に最大電力で使用されることはほとんどありません。一方で、働く人の外食時の平均ランチ予算は1,248円<sup>(※6)</sup>と、一回分の昼食よりも1か月分の想定電気代が安く、家計へ優しいこととなります。

更に、IHクッキングヒーターは直火を使用しないことから、輻射熱が少なく、ムツとした熱気も抑制<sup>(※7)</sup>できます。暑い夏の時期でも、お部屋の温度を上げることなく、快適な調理時間をお過ごしいただけます。



焼き物調理の様子(一般社団法人 日本電機工業会 IHクッキングヒーター専門委員会調べ)  
(※7) 一般社団法人 日本電機工業会 IHクッキングヒーター専門委員会より

## ■ お悩み③: 子どもと一緒に調理したいけど、火が心配！未来のCO<sub>2</sub>排出も気になる…

親が子どもに調理を教えるにあたっての不安な点として、『コンロの火で躊躇している』というご意見も多いのではないのでしょうか。『食育』という視点において、IHクッキングヒーターを用いて親子で楽しく、安全に料理を学ぶことができます。また、子どもの未来のためにも、CO<sub>2</sub>排出量を減らし、子どもたちが笑顔でいられる環境にしていきたいという想いも、皆様同様にお持ちではないのでしょうか。

### ◇ 直火がないIHクッキングヒーターは、安心

IHクッキングヒーターは直火がないので、安心して子どもと一緒に調理することができます。また燃焼ガス排出や、燃焼による水蒸気の発生もありません。水蒸気が発生し、換気を怠ると、シックハウス症候群の原因にもなる“カビ”の発生の原因にもなるため、直火のないIHクッキングヒーターは子どもにとって安心な調理器です。

### ◇ CO<sub>2</sub>削減の手助けにも！

IHクッキングヒーターは直火がなく、直接的な二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出や燃焼ガス排出がありません。

地球温暖化の原因の一つといわれるCO<sub>2</sub>の我が国における2022年度分の排出量をみると、全体の約15.3%<sup>(※8)</sup>が家庭からの排出分となっています。2050年カーボンニュートラルを見据え、地球温暖化対策計画における2030年度の電気の排出係数は低く設定<sup>(※9)</sup>されています。そのため、日々の生活におけるエネルギーの使用において、電化を進めることで、将来的なCO<sub>2</sub>排出量の低減に繋がることが想定されます。こういった背景から、IHクッキングヒーターをエコキュートと併せて住宅へ導入し、住宅をオール電化にすることで、CO<sub>2</sub>排出削減そして将来のカーボンニュートラルに大きく貢献することが考えられます。家庭からの排出分の約5.3%<sup>(※8)</sup>をキッチンから排出していることから、今後の環境配慮を見据え、高効率な住宅設備機器と併せてIHクッキングヒーターを検討してみることもお勧めいたします。

■ 各社IHクッキングヒーターのご紹介

◇ 三化工業株式会社 : <http://www.sanka-kogyo.co.jp>

2口タイプIHクッキングヒーターに新色の「ゴールド」を追加しました。キッチンに高級感と華やかさを演出いたします。簡単操作で幅広い年齢層に本格的な調理をお楽しみいただけ、IHならではの清掃性も抜群です。



三化工業(株)  
型式:SIH-B224C-G(ゴールド)

◇ パナソニック株式会社 : <https://sumai.panasonic.jp/ihcook/>

煮る・焼く・揚げるが進化した、新しい加熱制御方式「匠加熱IH」と、お手入れと調理性能を両立した「ラックキングリル」を搭載したSシリーズが新登場。パナソニックは、IHクッキングヒーターを通じて、料理の楽しさをすべての人にお届けし、何気ない日常が「愛の日(I(アイ)のH(ヒ))」になるようなお役立ちをしております。



パナソニック(株)  
型式:KZ-S1F7K



◇ 日立グローバルライフソリューションズ株式会社 : <https://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/>

日立は「おまかせワンプレ調理」「グリルカメラ」「カラータッチ液晶」を採用し、ラクに調理、ラクにおいしく。これからは「ラク旨クッキング」で新しい体験を提供してまいります。

「おまかせワンプレ調理」

肉や魚と野菜を並べて、あとはおまかせ。ワンプレートでラクに焼き上げ。



「グリルカメラ」

「焼けてきたかな？」が天面の画面でラクに見える。



「カラータッチ液晶」

火力が見える。直感的にラクに操作できる。



火加減マイスター  
日立IHクッキングヒーター



型式:HT-N2000STWF(S)

◇ 三菱電機株式会社: [https://www.mitsubishielectric.co.jp/home/ih\\_cooking/](https://www.mitsubishielectric.co.jp/home/ih_cooking/)

- ① 鍋の中で対流を起こし自動でかき混ぜる機能により火加減はIHにお任せ！煮崩れや焦げ付きも抑えます。
- ② グリル部に電子レンジを搭載！冷凍食材・食品の解凍から調理まで、この1台で時短調理が可能です。



三菱電機(株)  
① びっくリング IH  
型式:PT321H/T321H/  
T321V/G321V シリーズ

びっくリング IH



三菱電機(株)  
② レンジグリル IH  
型式:RE-322SXR/  
321SR/221SR シリーズ

レンジグリル IH

## ■ 参考文献

- (※2) 熱効率: 電気エネルギーを熱エネルギーに変換する効率
- (※3) 一般社団法人 日本電機工業会[JEMA]IH調理技術委員会調べ  
水温を20℃から95℃にさせる実験を実施。使用鍋は、直径17cmの片手鍋(ピタクラフト ウルトラ片手鍋)。  
メーカー3社の3.0kWのIHクッキングヒーターを使用し、最大火力で測定した平均値。
- (※5) 一般社団法人 日本電機工業会[JEMA] IH調理技術委員会調べ  
電力目安料金は、全国家庭電気製品公正取引協議会 電力料金目安単価 31円/kWh (税込)  
[令和6年7月確認]で算出。
- (※6) ホットペッパーグルメ外食総研  
「外食市場調査(2024年2月度)」より
- (※8) 国立研究開発法人 国立環境研究所 温室効果ガスインベントリオフィス  
「日本の温室効果ガス排出量データ(1990~2022年度)(確報値)」より
- (※9) 一般財団法人ヒートポンプ・蓄熱センター  
「住宅設備のCO2排出量およびコストの試算結果を踏まえたヒートポンプ給湯機の訴求」より

【一般社団法人日本電機工業会 IHクッキングヒーター専門委員会】

三化工業(株) パナソニック(株) 日立グローバルライフソリューションズ(株) 三菱電機(株)

以上

【本リリースに関するお問合せ先】

家電部 企画業務課

〒102-0082 東京都千代田区一番町17-4

TEL:03-3556-5887 FAX:03-3556-5891

URL <https://www.jema-net.or.jp/>