



やってみよう!!
冷蔵庫の整理整頓

基本の③ポイント

- 1 冷蔵庫の中身を全部出して、期限切れや傷んだ食品などを処分する
- 2 食品は種類ごとに分ける
- 3 置く場所を決める
☆場所が定着すると散らかりません

教えてくれたのは…

100円ショップなどのケースやトレイで収納スペースを区切ると、食品や食材の出し入れがとても楽になります。ちょっとしたひと工夫で、整理を楽しみませんか



整理収納アドバイザー 栃原久仁子さん（上久屋町）

環境月間特集

冷蔵庫の整理整頓で
食品ロスを減らそう



冷蔵庫に入れたはずの食材が迷子になってしまったことはありませんか。入れたことを忘れて腐らせてしまったことはありませんか。無駄をなくして食品ロスを減らすために、冷蔵庫の整理整頓をしてみましょう

問合せ 環境課環境係 ☎内線 3 0 7 1

冷蔵庫編

利用回数や期限を考えて置く

よく使用するものは取り出しやすい中段や下段に置きましょう。上段は使用頻度が少なく、期限の長いものを

同じ食品をひとまとめに

同じ食品は1つの場所にまとめ、賞味期限の早いものを手前に並べましょう。期限切れを防げます

賞味期限が迫ったらひとまとめ

食べかけや賞味期限が近いものは、まとめて目立つところに置いて、早めに使い切りましょう

朝食セットが便利ひとまとめに

パンに塗るジャムなどをトレイにまとめておけば、1回で取り出せます。和食には佃煮などを常備しては

わさびはチューブホルダー

見つからないが解消! ドアポケットに薬味用のチューブホルダーで収納。1本ずつ立て、取り出しも簡単です

マヨネーズ・ケチャップ立て

マヨネーズなどを立てて収納。冷蔵庫の開け閉めで倒れてしまいがちな悩みも解消し、食卓の上でも使えます

野菜室・冷凍庫編

立て置き収納を

必要なものが一目瞭然。出し入れや在庫チェックがスムーズになります。野菜の鮮度も長持ちします

ケース・牛乳パックで仕分け

区切り収納は食品同士がぶつからず傷みません。牛乳パックは小さく切って、ショウガなどの小さい食材入れに

紙袋などで仕分け収納

ジャガイモやタマネギなどの常温収納は、泥がついて汚れても捨てられる紙袋が扱いやすくて便利

食品ロスとはまだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では年間2550万トン(※)の食品廃棄物などが出され、このうち食品ロスは612万トン(※)です。国民1人当たり換算すると、茶碗1杯分(132g)の食べ物が毎日捨てられていることとなります。

冷蔵庫の扉を開けた瞬間に、どこに何があるのくらいしまつてあるかが分かれば、必要なものをすばやく取り出すことができ、無駄に減ってしまうことがなくなります。新型コロナウイルス感染症の影響で外に出られない時こそ、冷蔵庫の食材を整理整頓して、家で過ごす時間を有効に使ってみてはいかがでしょうか。

メニューを考えた買い物

不要な外出を控える中、食材のまとめ買いなどを行っている人は多いと思いますが、買い物前に、目安として1週間を使い切る量を改めて考えてから出掛ける習慣付けをすることが、無駄をなくす第一歩です。

例えば、「キャベツひと玉でどのようなメニューができるか」「ダイコン1本は使い切れないから2分の1にしよう」など、少し時間はかかりますが、無駄をなくそうという意識から買いすぎを防ぎます。家計も助かる上、スムーズな買い物ができるので、不特定多数が集まるスーパーで長居をすることもなくなり、

コロナ対策にもなります。出掛ける前には買い物袋の持参も忘れずに。7月1日(水)には、全国でレジ袋が有料化されます。身近なエコ活動として意識しましょう。

冷蔵庫の収納 残り物レシピも

冷蔵庫の整理整頓を通して、食品や食材などを無駄なく使い切り、食べ切るための収納ポイントを場所ごとに紹介します。一度に使い切れず、余ってしまった野菜などの活用レシピも紹介しますので、お楽しみください。

無理なくできることから始め、食品ロスを減らしていきましょう。

レジ袋有料化
2020年7月1日スタート

環境問題解決の第一歩
レジ袋削減にご協力下さい

▶ 消費者向け
☎ 0570-080180

▶ 事業者向け
☎ 0570-000930

プラスチックは生活を便利にする一方、廃棄物や地球温暖化などの課題もあります。これらの解決に向け、7月1日より全国でプラスチック製買い物袋の「レジ袋」を有料化します。自身のライフスタイルを見つめ直し、袋を持ち歩くなどプラスチックを賢く使う工夫を考えてみましょう。