



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）

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



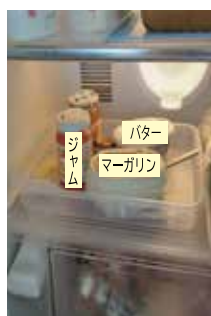
同じ食品をひとまとめに

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みても



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



常温庫編

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