

整理して、冷蔵庫をスッキリ!

冷蔵庫の中に何が入っているか、答えられますか?奥まで食品を詰め込んで、気がつけば消費・賞味期限が切れている…ということがないように整理して、冷蔵庫を「見える化」してみましょう。

冷蔵庫や保管庫を整理整頓して見える化しよう!

食品の在庫を把握することが食品ロス削減の第一歩。

消費・賞味期限が近い食品は目に付くところに置いたり、食品の種類で置き場所を決めたり、自分が使いやすく整理してみましょう。

Point 1 食品の“指定席”を決めておこう

いつもの場所にいつもの食品を入れる習慣をつけると、整理整頓ができ、探す手間も省けるので、調理作業の時短や省エネ効果につながります。



Point 2 食品名や開封日を明記して使い忘れを防ごう

容器やキャップ、ジップ付き保存袋などに、食品名や開封日を書いておくと探す手間や使い忘れを防止できます。簡単に剥がせるマスキングテープに記入して貼るのもオススメ。



Point 3 冷蔵室は食品を詰め込みすぎないようにしよう

詰め込みすぎると、中に入れていた物が分からなくなったり、冷気の流れが悪くなり、消費電力が増えてしまいます。7割を目安に入れるようにしましょう。



Point 4 冷凍室は隙間なく詰め込むと電気代の節約になります

冷凍室内の食品は隙間なくしまっておくと、食品自体が保冷剤代わりになって室内がキンキンに冷えます! 電気代の節約にもつながるのでオススメ。



先に買ったものや傷みやすいものから優先的に使おう!

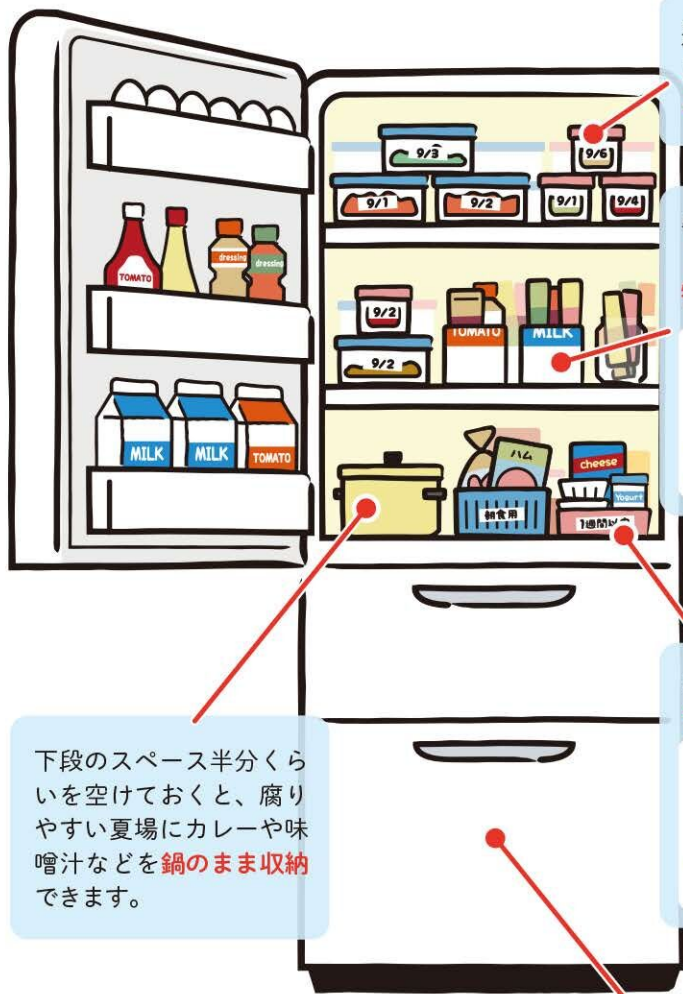
野菜を買った日や食品を開封した日、おかずを作った日などをメモして、日付が古い物から順番に使いましょう。古い物を冷蔵庫の手前に並べておくと、使い忘れ防止につながります。



冷蔵庫内に「優先コーナー」をつくってみよう!



冷蔵庫の整理整頓術



透明の容器や保存袋に入れて**中身**を分かりやすくしよう。

牛乳パックやペットボトルをカットして**入れ物**として活用しよう。

マヨネーズやドレッシング、チューブ型調味料などを保存しておく、スペースの有効活用や冷蔵庫の汚れを防ぐことができます。

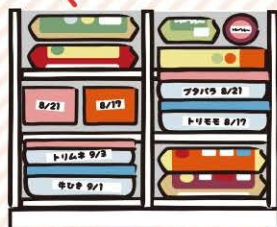
カゴやトレイを使って、**グループ分け**をしよう。

消費・賞味期限が1週間以内のもの、毎日食べるもの、生鮮食品、乳製品、など各家庭に合った**グループ分け**を考えてみよう!

下段のスペース半分くらいを空けておくと、腐りやすい夏場にカレーや味噌汁などを**鍋のまま**収納できます。

冷凍室の中も整理整頓でスッキリ!

積み重ねると、下のものが見えなくなるので、**仕切り板**などを利用して**縦置き**しましょう。たくさん保存できて、庫内も見やすくスッキリします。





03 食材を適切に保存しよう!

多めに買ったお肉やお魚は小分けして冷凍したり、野菜は立てて保存したりと、食材によって適切な保存方法があります。正しい保存方法を知って、できるだけ長持ちさせましょう。

野菜の保存術

④ トマト

【冷蔵保存】

1個ずつビニール袋に入れ、野菜室で保存。

【冷凍保存】 ラップで包みビニール袋に入れる。

【使用時】 水に浸けると皮が簡単にむける。
トマトソースや煮込み料理におすすめ!



④ きゅうり

【冷蔵保存】 ラップで包むか、ビニール袋に入れ立てて保存。

【冷凍保存】

スライスし、水分をしぼり密閉容器に入れ保存。

【使用時】 解凍してそのまま和え物などに。

④ キャベツ・レタス・白菜

【冷蔵保存】

芯をくり抜き、湿ったキッチンペーパーなどを詰めビニール袋に入れる。

【使用時】

外側から1枚ずつはがして使うと長持ちする。



④ ピーマン

【冷蔵保存】

1個ずつキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れ軽く口を閉じて野菜室で保存。



④ かぼちや

【冷蔵保存】 種とワタをスプーンでくり抜き、水分を拭き取り、ラップで包んで野菜室で保存。



④ 長ネギ・青ネギ・ニラ

【冷蔵保存】

新聞紙で包み、野菜室で立てて保存。

【冷凍保存】

小口切りやみじん切りにして密閉容器に入れて保存。
※1カ月ほど持つ。



④ たまねぎ・じゃがいも

湿気に弱い野菜のため、かごなどに入れ風通しの良い冷暗所に保存。

【冷蔵保存】

新聞紙やラップで包み冷蔵庫で保存。



④ にんじん・大根

【冷蔵保存】

葉の部分切り落とし、新聞紙やラップで包み、野菜室で保存。にんじんは、茎を上にして立てておく和良好的。



④ ほうれん草・小松菜・春菊

【冷蔵保存】

湿ったキッチンペーパーや新聞紙で包み、ビニール袋に入れ葉を上にした状態で立てて野菜室で保存。

【冷凍保存】

水気を取り、使いやすい量にカットし、ラップで包み、冷凍用保存袋に入れ保存。



【冷蔵保存】

水気を取り、1本ずつラップで包み、ジップ付き保存袋に入れ野菜室に保存。

④ なす



果物の保存術



④ ミカン

風通しのよい涼しい場所で保管。

傷んでいるものがあると、その周辺から傷むため、

こまめにチェックして取り除く。



④ リンゴ

涼しい場所に保存。

[冷蔵保存]

ビニール袋などに入れ、

袋の口をしっかり締め野菜室で保存。

肉・魚の保存術



④ 肉

[冷凍保存] すぐに使わない肉は冷凍する。

[冷蔵保存] 小分けにしてラップでぴっちり包むと空気に触れない。保存袋に入れ、購入した日付を書いておくと日付順に使えるので便利。

その他の保存術

④ キノコ類

風味が落ちるため水洗いはNG。汚れは拭き取る。

[冷凍保存]

キノコ類は冷凍保存がオススメ。

冷凍することで栄養価がアップ。いしづきを切り、小房にほぐし保存袋に入れておけば、調理時にすぐ使えて便利。



④ 魚

内臓を取り、水洗いし水気を拭き取る。

[冷蔵保存] 水分が出ないようにキッチンペーパーを巻き、ラップで包む。

[冷凍保存] ラップで1尾(1切れ)ずつ包み保存袋に入れる。



④ 調味料

安いからと大容量の調味料を買うと使い切れない原因になる。使用頻度の低いものは、少量タイプを購入しよう。

[冷蔵保存] 酢を使ったマヨネーズ・ソースなどは冷蔵庫で1カ月程度持つ。

[冷凍保存] 味噌は冷凍しても凍らず使える。



卵の賞味期限

表記されているのは生食の場合の目安です。夏場であれば産卵後16日以内、冬場は産卵後57日以内であれば、サルモネラ菌の増殖が起こらないとされています。(※参考：日本卵業協会 タマゴQ&A)

加熱調理などをすることで期限を過ぎてでも食べられますが、調理法を工夫するなどして早めの消費を心がけましょう。

