



CHECK

03 まとめ

人それぞれの性格や家族構成などが異なるため、ご家庭によって収納方法の“ベスト”は様々です。一つの正解にこだわりすぎず、日々食品と向き合うことで、それぞれのご家庭に合った収納方法を試してみましょう！

Challenge

食品を見るタイミングを決めて習慣にすると、食材を使うタイミングも把握しやすくなります。

1 毎日 1分チェック！

外出前、夕食後など毎日1分食品を見て動かす時間を設けましょう。消費・賞味期限の早い食品が多く保管される冷蔵庫に絞ってもOK！

2 毎月この日は 全体チェック！

食品の置き場所をまとめておけば、意外と10分でも全体を把握できます。15分以上かかるということは、場所や整理の見直しタイミングです！

3 半年または 1年に1回チェック！

お盆休みや冬休みなどゆっくり時間が取れるタイミングがオススメです。賞味期限が1年を超える缶詰や乾物などは、気づいたら期限切れになるので、早めに消費するようにレシピも工夫しましょう。

食材の使いきりレシピを検索する

食材を使い切るには、レシピの検索の仕方もポイント。使いたい食材を並べて、「+レシピ」と検索するだけで、思いもよらないレシピに出会えます。冷蔵庫の中もスッキリしてgood！

▼例 \とにかく1回やってみて！/

Q 塩こんぶ じゃがいも レシピ



買い物の仕方から食品の食べ切りまで幅広く家庭から出る食品ロスの削減ポイントについて学ぶには、「えひめの食べ物トリセツ」をcheck！



赤い表紙が目印！

コチラからも
ご覧頂けます！



監修

株式会社クラシングR
代表取締役
瀧本 真奈美

お問い合わせ
発行

愛媛県 県民環境部 環境局 循環型社会推進課
TEL: 089-912-2356 FAX: 089-912-2354
e-mail: junkan-shakai@pref.ehime.lg.jp



Reduce food loss

家庭内の食品を把握・管理することで、 食品ロス削減へ

家庭の中の【食品】を把握していますか？

どこに、なにが、いくつ、どんな状態で保管されているか知っていますか？

冷蔵庫、パントリー、床下収納、高い戸棚の上や引き出しのなか、

家の中には多くの場所に食品が保管されています。

気が付けば消費期限や賞味期限が切れている、何から手をつければいいのか分からないなど

保管方法について悩むことが多いですね。

今回は、整理収納アドバイザーである瀧本さんのメソッドを学んでいきましょう！

瀧本さん流の食品ロス削減メソッド！

整理収納アドバイザー
瀧本 真奈美



一目瞭然
隠さない

食品の見える化、
見やすさが
使い忘れを防ぐ

食品を動かす

見て、
手に触れることで
現状を把握する

食品を
分散させない

置き場が増えると
見逃しリスクも増大
保管場所を限定し、
なるべく近くにまとめる

無理をしない

毎日継続することが
大事、自分にやさしい
整理習慣を

CHECK

01

常温保存でも 冷蔵庫でも まずはここを抑えよう!

Point

- 上から見下ろせるように縦収納が基本
- 保管場所が引き出しではない場合も
ボックス収納にして、引き出し収納にする
・段違いで収納するのも、後ろのものが見やすくてgood!
- 高い位置にある戸棚は、確認が難しいため
食品を置かないほうがよい
・置く場合は、収納ケースに入れて
引き出し収納にする



- 重ねない
- なるべくまとめる
・一列に並べる
- 詰め込みすぎない
- 手前に寄せる
- 定期的に動かす

消費期限・賞味期限のあるものは、【期限を確認しやすい環境】を作ることが大事です。



CHECK

02 保存のテクニック

調味料などの 容器移し替え

調味料など容器の移し替えを
すると、容器の大きさや種類をそ
ろえることで統一感がでてスッ
キリ見え、探しやすいです。
ただし手間になって続かなくな
るのはNG! こだわりすぎず、
無理なく楽しみましょう。

開封済みの食品

封を開けたものは、専用の【収納ボックス】
を作るのがオススメ!
調理の前にはまずここをチェックし、優先的
に使いましょう。



食品を使い切るための分類方法

食材は優先度合に合わせて
エリアを移動させましょう

例えば...

- ①急いで使うもの
水分の多いもの、カット済みの使いかけ野菜など
- ②割と早く使いたいもの
①までは行かないけど、気にしておきたいもの
- ③少し余裕があるもの
にんじん、ピーマンなど鮮度がよければある程度
日持ち可能なもの
- ④ずっと余裕があるもの
乾物やパスタなど常温保存でもよいもの

Method
食品を動かす

冷蔵庫のテクニック1

できるだけ空きスペースを確保

食品を動かしやすいように、冷蔵庫の中は少なければ
少ないほど good!



冷蔵庫のテクニック2

ドアポケットは立てて収納

利き手側によく使うものを置くと使い勝手もUP!
チューブ類は吊るすか小物収納ポケットを活用しましょう。

冷凍庫をいろんな食品で満タんに!

ハムやベーコンなどの加工食品、納豆や味噌などの発酵食品、ニンニクや
生姜などの薬味、紅茶葉やインスタントスープなどの飲み物 etc...意外なもの
も冷凍できます。食品の置き場所に困ったら、冷凍庫を使ってみましょう。
収納ケースを活用して、分類とエリア分けをすることで、使い忘れを防ぐ
こともポイントです。

Method
無理をしない