

もう、
捨てない！
腐らせない！

冷蔵庫

整理術



特売でたくさん買い込んだ食材に、使いかけの半端野菜。

ごみ出しの日に、ため息と一緒に捨てていませんか。

日本の食品ロスは、年間約 612 万トン(※)。その半分は、家庭からです。

この冊子は家庭からの食品ロスを減らすことを目的に、今すぐ取り組める「冷蔵庫整理術」をまとめました。

冷蔵庫を整理して、「食品ロス」も「食費」も一緒に減らしましょう！

※農林水産省及び環境省「平成29年度推計」

伊勢市環境生活部清掃課

冷蔵庫を片づけてみよう!!

冷蔵庫の中から、消費・賞味期限が切れた食材が出てきた…
 そんな経験はありませんか? 冷蔵庫内を整理し、使い方を見直すことで
 「使い忘れ」や「食べ忘れ」をなくし、食品ロスを減らしましょう。

さあ、冷蔵庫を整理収納してみよう♪



STEP
01

冷蔵庫の中身を出して、
期限切れや食べ忘れがないかを確認

\\ 書き込んでみよう♪ //

期限切れ・食べ忘れた食品名	どうして?
例) いちごジャム	例) 量が多かった

ここが**大事!**

どうして使いきれなかったか?

を考える事が大切!



例えば…

- ・量が多すぎた! ➡ **少量のモノ**を選ぶ
- ・もらいモノで食べきれなかった
➡ もらってすぐに判断し、**人に譲る**
- ・忘れていた
➡ 冷蔵庫の中の**定位置を決める**
- ・あるのに買ってしまった
➡ 買い物に行く前に**冷蔵庫内を確認する**

どうしてか? を考え、
次からの行動を変えることが重要!

STEP
02

仲間同士をまとめる



- ① まずは**種類別**に食材、調味料、粉もの、飲み物などに分けましょう。
- ② さらに同じ**タイミング**で使うモノや、**毎日必ず使うモノ**は**セット化**しましょう。使い忘れが減らせます♪

- 例
- ・お弁当のおかず
 - ・中華調味料セット
 - ・ごはんの友セット (佃煮、漬物等)
 - ・パンセット (バター、ジャム等)

STEP
03

冷蔵庫の中で**指定席**を決める

・ **早めに食べるモノは見やすい場所に**



・ **セットはまとめる**

セット化したものは、収納用品を使ってまとめて収納！そのまま取り出して使しましょう。



・ **フリースペースを作る**

フリースペースを作っておくと、重い物や大きなモノが入ってきても、指定席を崩さなくても大丈夫。



・ **小さいものこそ指定席へ**

冷蔵庫内で迷子になりやすい小さいモノこそ細かく指定席作り



・ **おすすめ！個人コーナー**

家族内で個人専用の食材があるご家庭は、個人コーナーを作っておくとトラブルなしに。

(例) おつまみ、お菓子等

STEP
04

誰が見てもわかるようにする！

・ **透明容器で保存**

作り置き料理等は、透明の保存容器に入れると何がどれだけ入っているかが分かり、食べ忘れを防げます。



・ **冷蔵庫の中もラベリング**

モノの出入りが激しく、家族で使う冷蔵庫は、ぐちゃぐちゃになりがち。だからこそ「ここに戻す」と誰にでも分かるよう指定席の名前をラベリングすると、どこに戻すか誰にでも明確に。



冷凍庫

・ **仕切りを入れて、食材を立てることで、全てが見える！わかる！ように。**



野菜室

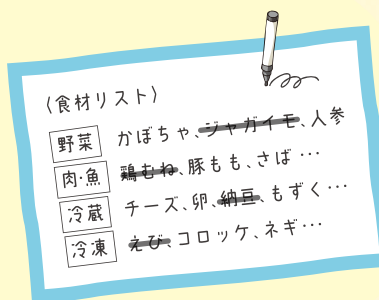
・ **長さのある野菜は立てて収納！**
・ **使いかけの野菜はひとまとめにする**



おすすめ！

・ **ホワイトボード等に食材リストを書き、使ったら消す！**

・ **買い物に行く前に買い足すものチェック。**



〈情報提供 若林りつこ〉

食材長持ち！ スタメン野菜の保存方法

どんな料理にも使える、スタメンの（いつも使う）野菜たち。
買った後にひと手間かけると、鮮度がうんと長持ち！
冷蔵庫整理術との合わせ技で、食材のロスゼロにしましょう！



いも類 (さつまいも、じゃがいも、里芋など)

- ① 1個ずつ新聞紙にくるむ
- ② 常温で保存



玉ねぎ

- ① 風通しのよい所で常温保存



人参

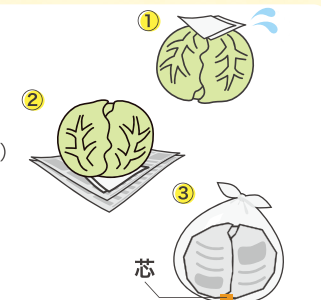
- ① 1本ずつ新聞紙にくるむ
- ② 冷蔵庫に立てて保存する
(土の中にある状態に近づけると長持ちします)



キャベツ、レタス



- ① 芯を少し切り落とし、そこへ濡らしたキッチンペーパーを当てる
(小麦粉を塗る、芯につまようじを数本刺す方法も効果的)
- ② 新聞紙でくるむ
- ③ ポリ袋に入れて、芯の部分が下になるようにして冷蔵庫へ



SNSで発信中!!

伊勢市のごみ分別 PR キャラクター

「**かもしかのごみバスターズ** (清掃課)」の、Facebook と Instagram のアカウントが開設されました!

ごみの減量に関する情報や、**清掃課の取り組み**、かもしかのごみバスターズの着ぐるみが出る**イベント情報**など、楽しめるコンテンツを配信しています。

ぜひ**フォロー**していただき、「**いいね!**」をお願いします♪



アドバイザー PROFILE

smile home 須藤有紀

- ・元々整理収納や片付けが苦手だったが、子どもが生まれたことをきっかけに、2012年より整理収納サービスを三重県内を中心にスタート。
- ・一般のご家庭の整理収納作業や、企業・学校関係でのセミナー講師として活動を展開。
- ・整理収納サービス 1000時間以上 (キャリア認証 最高ランク☆☆☆)、セミナー受講者数 6000名超



保有資格

- ・整理収納アドバイザー
- ・整理収納アドバイザー2級認定講師
- ・親・子の片づけマスターインストラクター
- ・住宅収納スペシャリスト

不要なモノをただやみくもに捨てるのではなく、皆さんにとって「何が本当に必要なのか」をしっかりと見つめてみて下さい。この冊子を読んで下さった皆さんが、冷蔵庫の整理収納に取り組み、今後のモノの買い方・使い方を変え、食品ロスを減らしてもらうことで、未来の地球を救う担い手となってもらえるとうれしいです。



問い合わせ：伊勢市環境生活部清掃課 TEL. 0596-37-1443