

冷蔵庫を快適に！食品ロスを減らす工夫

気温が高くなり、食中毒に注意が必要な時期になってきました。これからはいつもより冷蔵庫が大活躍しますが、暑さで食欲も落ちて食べるはずの食材が余ったり、買いすぎで庫内がいっぱいになり、奥にあるモノを無駄にした経験はありませんか？

そんなことを防ぐためにも庫内を見える化して中身を把握しやすくし、それを元買い物や献立を考えましょう。



週に一度は使い切れなかった食材を食べきる工夫をし、真ん中の棚に少し広めのフリースペース(左図)を

確保すると残り物や早く食べないといけないものが取り出しやすくなります。

庫内の容量を抑え、ドアの開閉回数や時間を短くすると節電になり、食品の鮮度も保ちやすくなります。朝食やお弁当などでよく使うものはそれぞれセットにして容

器にまとめるとすぐに取り出せて便利です。

また、食材に応じて適温場所に配置するのもロスを少なくするポイントです。例え

ば野菜は乾燥しないように新聞にくるみ、



中身が分かるようにラベルを貼り、生育環境にあった保管をすると新鮮さも保ち美味しくいただけます。

こまめに冷蔵庫を使いやすいように整理し、食品ロスを減らしましょう！

矢吹信子さん

山口市在住。長年の主婦歴を活かせることを考え、整理収納アドバイザー1級、2級認定講師、福祉住環境コーディネーター2級を取得。現在、県内各地で各種セミナーなど開催。一人ひとりの生活スタイルと心に寄り添った整理収納の提案を心がけながら活動中。

