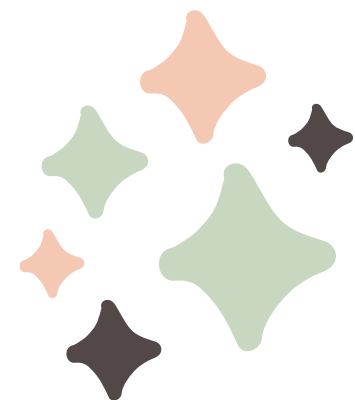


キッチンの お片づけ

～①冷蔵庫・食品～

kitchen



キッチンのお片づけのポイント



キッチンは複数のゾーンがある場所！順番にやっていこう！

①冷蔵庫

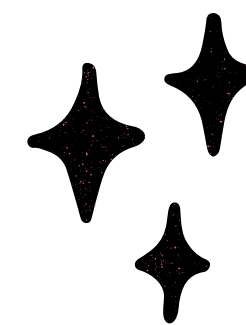
②シンク周り

③食器棚

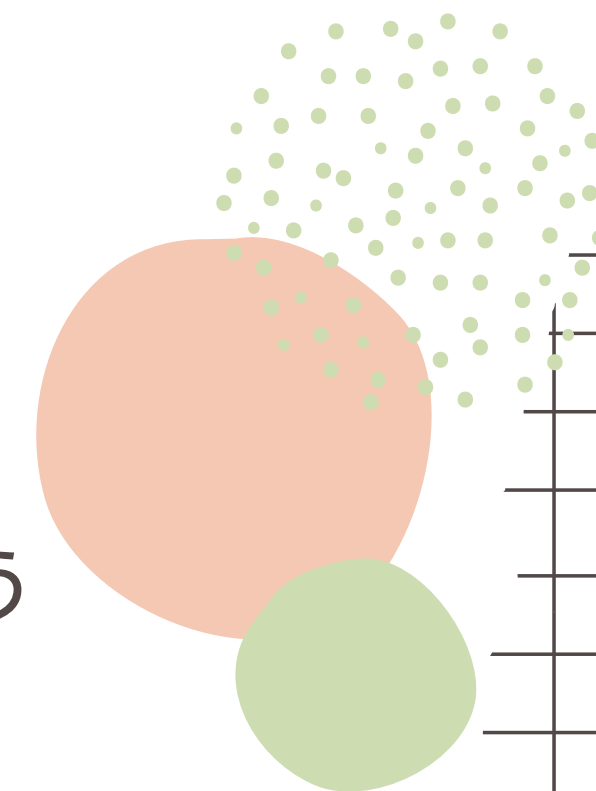
賞味期限があるモノからの方が判断しやすい！
食器は思い出や好みもあるので難しい...
最後にまわそう♪



冷蔵庫のお片づけのポイント



- ✓ 賞味期限切れのモノはもったいなくても潔く処分！！
- ✓ 「どうして食べきれなかったか」を自己分析してみてください
- ✓ 全出ししたらしっかり掃除も忘れずに！
- ✓ 冷凍庫は「立てる収納」が見やすく使いやすい！
- ✓ 「グルーピング」を意識して、使いやすい冷蔵庫にしよう



ちなみに

なつきの家は...① 冷蔵庫



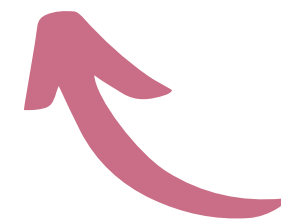
娘のデザート
セット



朝ごはんセット



ごはんのお供
セット



目的ごとや
種類ごとで
グルーピング！



作り置きのお鍋や容器を
入れるための
スペースは絶対必要！

冷蔵庫は
余裕があった方が
電気代の節約にもなるよ

ちなみに

なつきの家は...②

冷凍庫



1段め：浅め
仕切りを入れて
アイスやケーキ・パンを収納。
ぐちゃぐちゃにならず
取り出しやすい！



2段め：深め
100均のボックスで
スペースを仕切り
立てて収納。
立てる！これ大事！



使いかけの
冷凍食品を
ジップロックや
保存容器に入れても
OK！

ちなみに

なつぎの家は... ③

野菜室



1段め：浅め
仕切りを入れて
使いかけの野菜を。
ここから使うので
食品ロスを防げる！



2段め：深め
100均の紙袋を折って仕切りに。
汚れても破棄できるし
柔らかいのでどんな形の野菜も
入れやすい。



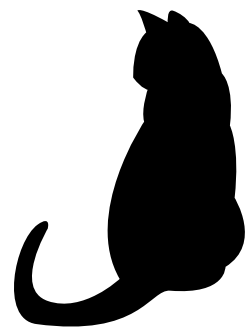
タイプ別アドバイス



- 本能センター

あることを忘れて二度買いしてしまいがち。

透明なケースに入れて見やすく、そして早く食べるものは手前に！



- 感情センター

パッケージがオシャレな調味料等を買って賞味期限が切れてしまいがち。

グルーピングやラベリングで、忘れずに消費。

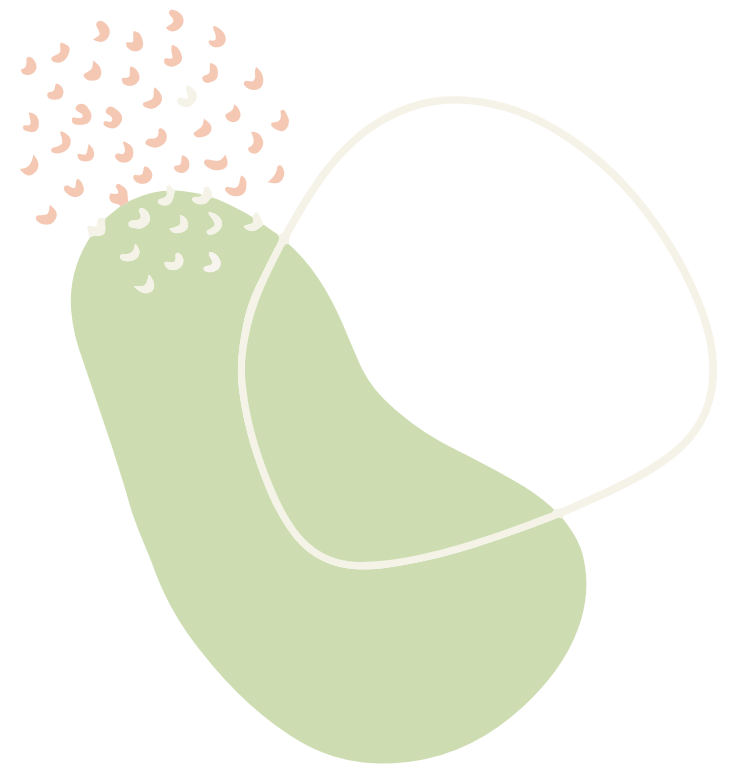


- 思考センター

「いつか食べる」「念のため買おう」で余らせてしまいがち。

どのくらい食べる？家族のデータを取って食品ロスを防いで。

さあ、やってみよう！



check&try!

だす

✔ 賞味期限切れの食材や調味料はあった？

✔ しっかり振り返って処分しよう

✔ 掃除してすっきり感！感じられた？

わかる

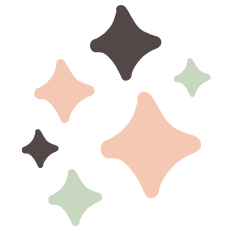
✔ 一緒に食べるものや種類ごとにグルーピングしてみよう

✔ 取り出しやすく見やすい収納ボックスを使って

しまう

✔ 使う頻度を考えてしまっていこう

すっきりした冷蔵庫だと
食品ロスも少なく、電気代節約！



Thank you!!

引き続き、次のスライドも見てくださいね。
わからないところはいつでもLINEしてください♪

