

やってみました!

組員 Kさん  
【家族構成】  
夫と小学生  
2人の4人家族。  
パート勤務。

# わが家の冷蔵庫ビフォーアフター

ちよんこの工夫で、きれい＆快適に!!

“7割収納”を  
心がけてね!

## 冷蔵室編

After

Before

ここが  
残念!

- 定番品の置き場所がバラバラで、何がどこにあるのかわからない。
- 残り物の皿でいっぱい。

鍋が一つ入るくらいの空間を確保して、調味品はここに収納。

仕切って使いやすく!

L字型のブックエンドやケースで仕切りを入れると、食品別に整理ができて、ぐっとう使いやすく!



定番品スペース

ゆとりスペース

チルド室

消費の最優先エリア

消費期限が短い食材や、残ったおかずを保存。ここにある食品を、優先して消費する。

上段

ドリンク類を保管

手が届きにくいので、飲み物や酒類の保管に。ケースを使って、奥までフル活用。

2・3段

定番品はここに

たまごや納豆などの定番品をケースにまとめて収納。ラベルをつけて、一目でわかるように。

使える!整理テク

定番の食事セットを常備して



よく使う食品は、用途別にまとめておくことで便利。忙しい朝でも、さっと準備ができる。

ガラス容器でそのまま食卓に

一度に食べきれないおかずは、耐熱ガラスの保存容器に盛りつけて食卓へ。残ったら、フタをして冷蔵庫に。もちろん、レンジ加熱もOK。サイズをそろえると重ね置きがしやすい。



# 美人

## 冷蔵庫整理術 冷蔵室 & 野菜室編

整理整頓された冷蔵庫は、何がどこにあるのか一目瞭然。献立を考えるのもラクチン。料理がもっと楽しくなりそうですね。さあ、あなたのおうちの冷蔵庫も、きれいにしてあげましょう。

きれいになれば、料理がもっと楽しく!

### 美人な冷蔵庫にするコツとは?



はじめに『写真』を撮影しよう! 冷蔵庫の中を写して、よく観察してみてください。いつもの食生活を再見直さずかけにも。

理想は... 一目で見渡せるゆとりスペースがある置き場所が決まっている

家族の「食」を支える、大切な冷蔵庫。きちんと整理されていれば、必要な食品がすぐに取り出せて調理がスムーズ。ムダな開け閉めが減って節電にも効果的。さらに食品ロスも減らせます。

そして、きれいに整った「美人冷蔵庫」は、食生活を豊かに、心と身体を健やかにしてくれます。

その第一歩が、冷蔵庫の「写真」を撮ること。写真でじっくりと観察すること

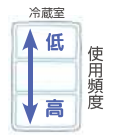
## 3ステップでスッキリ整理!

1 食品を「定番品」と「臨時品」に分ける



2 ゾーニングする (定位置を決める)

「使用頻度」で置き場所を決める  
よく使う食品は、手の届きやすい下段に。あまり使わない食品は上段に保存する。



3 収納グッズを活用する



最後に、きれいな写真も撮ってね!

### 整った冷蔵庫で、食生活を豊かに

今回のアドバイザー



冷蔵庫収納家  
福田かずみさん  
「美人冷蔵庫LIFE」主宰。  
食品ロスの啓蒙活動にも取り組む。  
ホームページ:  
<http://reizouko-club.com/>

で、さまざまな気づきが生まれます。「美人」になった冷蔵庫の写真も撮ってあげてくださいね。元に戻ってしまっても、理想の形がイメージできますよ。

## 野菜室編

Before

ここが残念!  
重ねて収納していると、探しにくく、下の野菜もいたみがちに。



After

ケースで分類して探しやすく!

- 野菜が重ならないように、ケースで分類。
- いたみやすい野菜は、専用の保存袋(「愛菜袋」(写真)など)を使って鮮度をキープ。
- ずき間に「紙袋」を利用。長さのある野菜は、立てて保存して長持ち&収納力UP。



使える!整理テク

使いかけ野菜はまとめて密閉容器にまとめて保存すれば、迷子にならず、乾燥も防げる。この中の野菜から使えば、食品ロスを減らせる!  
※野菜室の上段に保存すると見やすい

使ってみました!

キッチンぶらす  
11月3回に登場



カラフル野菜室バスケット  
ワイド(3個組) 862円(税込)  
やわらか素材で野菜がいたまない



実際にやってみて

毎日の『習慣』が大切!

ムダが減って、家計に◎

毎日、決まった場所に収納することを心がけていたら、自然と身につけて、今ではこのスタイルがわが家の冷蔵庫の“定番”になりました! ムダな買い物も減って、家計にもうれしいです。ぜひ、みなさんもトライしてみてください。

便利な台所アイテムが見つかる!

### キッチンぶらす

(毎週発行・別カテゴリー)

11月3回では「キッチンすっきり収納」特集として、大掃除前のちよんことと見直しに役立つ商品を集めています。

