



まずは、

冷蔵庫から

もったいない

を見直そう!

BOOK



監修

整理収納アドバイザー  
秋田収納美人塾 主宰  
柳瀬わかなさん

人生のロスも  
なくなる?!

食べ物を  
生ごみに  
しないために。  
食品ロスを  
減らしましょう。

秋田市では、  
家庭ごみの約半分が  
生ごみ  
です。

そのなかには、手つかずのまま  
捨てられている食品もたくさんあります。

まだ食べられるのにもかかわらず捨てられている食品、  
いわゆる食品ロスは、日本で約646万トン。  
(平成27年度 環境省・農林水産省推計)

これは、日本人一人あたり、毎日お茶碗1杯分の食べ物を  
捨てていることになります。

せっかく購入した食品は、誰でも無駄にしたいくないはず。  
では、どうしたらいいのでしょうか？

そこで、冷蔵庫に注目！  
奥で眠ったまま出番をなくしてしまった、  
同じものを何度も買ってきて腐らせてしまったなど・・・。

冷蔵庫の整理と収納から  
食品ロスについて考えてみましょう！



手つかずのまま  
パックごと捨てられて  
いるのは  
もったいない!!

## まずは、冷蔵庫から 「もったいない」を 見直そう！

使わない保冷剤や瓶入り調味料などで庫内がパンパン！  
使いたいモノがすぐ出せない！なんてこと、ありませんか？  
人生の主役は「モノではなくアナタ自身」であり、  
「もったいない」の本当の意味は「持ち腐れにすること」です。  
整理収納ですぐにかなう3大メリットをぜひ体感してください。



整理収納アドバイザー  
秋田収納美人塾 主宰  
柳瀬 わかなさん

「元・ため込む女」の黒歴史をもつ  
整理収納(片づけ)のプロ。働く母  
として、いかにラクに家事をこなす  
かを日々研究している。

### 冷蔵庫を片づける3大メリット

#### 時間的 効果

食材を出し入れしやすく、  
モノを探す時間もなくなり、家事が時短できる！

#### 経済的 効果

食品ロスが減るだけでなく、  
2度買い・ムダ買いも省け、  
使いたいことにお金を使える。  
電気代も節約できる！

#### 精神的 効果

探し物や使いづらさによるイライラがなくなり、  
毎日の炊事がおっくうでなくなる。  
気持ちにゆとりができる。

食品ロスを減らして、人生のロスもなくそう!!

次のページから  
冷蔵庫を  
整理する

柳瀬わかなさんプロデュース

# 冷蔵庫整理術

「捨てる理由がないから」と、ずっと冷蔵庫に入れっぱなしの食品たち。実は「もったいない」の本当の意味は「使い忘れ・食べ忘れ」だけでなく、「使わないモノに占領されているスペース」だということを知らない人が、ほとんど！そこで、食品ロスを減らす「出し入れしやすく在庫管理もしやすい」超カンタン整理術を大公開します。

## Check!

まずはセルフチェック

- お中元・お歳暮を(1軒以上)欠かさず贈っている
- 冷蔵庫や冷凍庫に使っていない保冷剤が5つ以上ある
- 無料配布のモノは、とりあえずもらっておく
- 自宅に「レジ袋」を何十枚も持っている
- 家や車の鍵など「使いたいモノ」をバッグからすぐに出せない
- 下駄箱に靴があるのに、いつも同じ靴ばかり履いている
- 同居家族の「人数分」以上の傘がある
- ポイントシールを集めて、食器などをもらうのが好き!
- 「お買い得」「特売」の言葉が好き!
- 宿泊先のアメニティは、とりあえず全部持ち帰る

**2つ当てはまれば、ため込み注意報、  
5つ以上で、ため込み警報です!**

これが分かれば何でもまとまる!

## 収納のコツ

贈答品の高級ドレッシングなど「1度味見したっきり」庫内で眠らせているモノが多かった私!! でも今度はそれらが邪魔で、使いたいモノまで探せなくなりムダになってしまうことが、とてもストレスで自己嫌悪でした。実は、片づけは「コツ」さえ分かれば簡単です。「冷蔵庫」という限りあるスペースを攻略して、ぜひ毎日ゴキゲンに過ごしてくださいね。



## 片づけのポイント

point  
1

**整理** = 実際に使うモノだけに削ぎ落とす作業

**収納** = すぐ使えるよう「スタンバイ状態」にしておくこと

「全部いる」と思って取ってあるモノの半分が「ただ持っているだけ」になっている事実! 「いる・いない」の感情論ではなく「(実際に自分が)使う・使わない」でモノを仕分けると、整理はうまくいきます。「収納」は「整理」の後にする作業。収納本だけ見てマネをしてもリバウンドしてしまうのは「整理」でムダを削ぎ落としていないからなんです。

point  
2

**「まだ使える」と「実際に使う」は違う!**

- 頂きモノで、ずっと未開封(または1回使って、好みでなく放置)の調味料
- お弁当についていた小袋(醤油・わさびなど、ため込ただけで忘れていたモノ)
- 実際に使う数の何倍も、ため込んだ保冷剤

**「まだ使える」モノではなく、「実際に使う」かを考えて収納しましょう。**

まだ使えるけれど、私は使わない…そんな時、

- 期限のあるものは、なるべく早めに使いたいと言ってくれるお友達に譲る
- フードバンクを活用 [P10「フードドライブ」を参照](#)

まとめ

**収納 ≠ 詰め込むこと**

**出し入れしやすい庫内にして食品ロスを減らそう!**

# 冷蔵庫はこう使う! ムダを省ける冷蔵庫の使い方

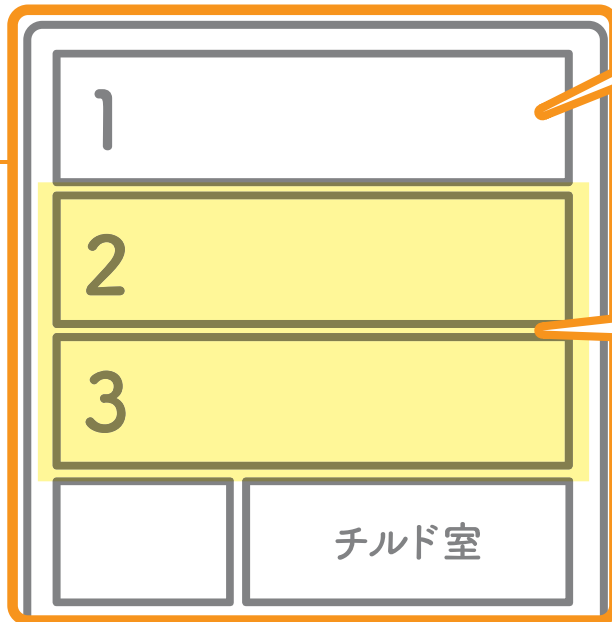
## 冷蔵室は

### 前から見て

いち もく りょう ぜん  
一目瞭然に

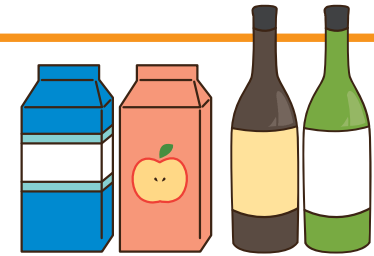
point 1 手の届きづらい上段は  
ストック品を置く

point 2 目の高さの  
ゴールデンゾーン  
(冷蔵庫の上から2~3段目)は  
すぐ使うモノを置く



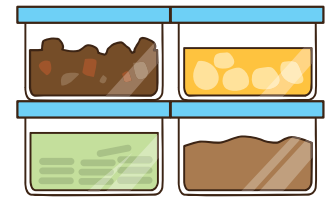
## 冷蔵庫上段

- 賞味期限が長いモノ
- 消費量が多くストックが多いモノ  
(例)牛乳・酒など



## 冷蔵庫中段 = ゴールデンゾーン(最も使いやすい高さ)

- 賞味期限・消費期限が近く、すぐ使うモノは  
視線が届きやすい高さに
- どちらか1段は残りおかず&常備菜の定位置に
- 定位置を決め「食べ忘れ・使い忘れ」を防止
- マヨネーズは冷えすぎると分離するので  
「野菜室で立てて収納」がオススメ!



## 野菜室は

### 上から見て

いち もく りょう ぜん  
一目瞭然に

point 野菜を立てて収納。  
一目で在庫管理できる!



## 野菜室

上部の浅引き出し

- 使いかけの端材を  
トレーなどで  
種類別に収納



深い引き出し

- 100円ショップの  
カゴなどを使って  
「立てる」収納



## 冷凍室は

### 上から見て

いち もく りょう ぜん  
一目瞭然に

point 冷凍品も立てて  
入れることでパッと見て  
何の商品があるか分かる



## 冷凍室

- 袋モノなど、倒れないよう  
ブックエンドで立てて収納



### Memo

#### 消費期限

期限を過ぎたら食べない方がいいです  
袋や容器を開けないうままで、書かれた保存方法  
を守って保存していた場合に、この「年月日」まで  
「安全に食べられる期限」のこと。

#### 賞味期限

おいしく食べることができる期限です  
袋や容器を開けないうままで、書かれた保存方法を守って保存していた  
場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」  
のこと。この期限を過ぎても、すぐ食べられなくなるわけではありません。

プロ直伝!

# 使いやすい収納 **秘** テク

## グルーピング 使うときに出し入れしやすい!

- 同じ用途(目的)でまとめる

### <グルーピングの効果>

作業に必要なモノがひとまとめになっているので、必要な時にすぐ始められ、片づけの際のアクション数も少ないので「家事ラク」が、かないます。

※日常生活では家計簿セットやアイロンセットを作る人も、毎日使うモノほどグルーピングすると効果を実感しやすいです。



(例)パン食セット

## 先片づけ 先にバラしておく、使いたいときにすぐ使える!

- スライスチーズなどは外袋から中身を取り出してトレーに入れておく
- 納豆も1パックずつバラしてトレー内で立てて収納
- クリップ収納

お弁当などについてくる醤油やわさびなど「余った小袋調味料」を忘れず使い切る得ワザ! ドアポケットなど目の高さにクリップ留めし、毎日の料理ですぐ使いましょう。

「クリップで挟める分だけ」が適正量です。



ズラ〜リ!



ピッ!

庫内を整理すると「買うべきモノ・量」を把握しやすくなります。

ムダ買いを卒業して、「生きたお金の使い方」を楽しんでくださいね!



## スタッキング デッドスペースを作らず、食べ忘れを防げる!

- 例えば、冷蔵庫の目の高さ1段分をおかずの定位置とし、作り置きおかずをスタッキング(積み重ね)しておけば、すぐ使えて食べ忘れも防げます



キチッ!

## 保存容器の選び方 プロ目線!

- タッパーの中身や残量が見えるよう透明で、なおかつスタッキング(積み重ね)しやすい四角い容器が◎
- デッドスペースなく庫内を有効活用でき、中が見えるので食べ忘れも防げます
- 昔ながらの半球型で中身が見えないタッパーは、食品ロスの原因に
- タッパーも「まだ使える」ではなく「使いやすいかどうか」で選ぶのが、暮らしの質を上げるコツ!



NG

中には何を  
入れたっけ…?



Good

中身が見える!

# ごみ減量のポイント

食べ物を生ごみにしないためには、どうしたらよいでしょう。  
次の3つのことを心がけて、食品ロスを減らしましょう。

## ① 計画的に購入する

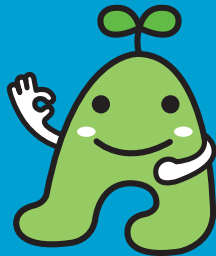
買い物の前に在庫を確認。安いからと必要以上に購入せず、  
はじめから食べきれ的分だけ購入しましょう。

## ② 食べきれる量を調理する

はじめから「食べきれる量」を意識しましょう。  
なるべく皮や芯も調理しましょう。

## ③ おいしく食べきる

▼ 当たり前のことですが、出された料理はおいしく食べきりましょう。  
▼ 外食の時も食べきれる量を注文するなど、食べ残しが出ない心がけを。



秋田市ごみ減量キャラクター  
エコアちゃん

おいしく食べきる  
ためのコツ!

### 野菜の保存法 ワンポイントアドバイス!



野菜ソムリエプロ  
鈴木まり子さん

### 1 トマト

完熟したトマトはポリ袋に入れ、  
冷蔵庫の野菜室で保存。  
冷凍保存の場合は、皮の  
まま丸ごとポリ袋に入れて  
保存。取り出して冷水  
につけておくとつるりと  
簡単に皮もむけます。



### 2 きゅうり

乾燥と低温が苦手。濡らした  
ペーパータオルに包みさらに  
ラップで包むと長持ちします。  
冷凍保存は、薄く切って塩もみし  
てしんなりしたら水気を絞って、  
少量ずつラップに包んで冷凍  
します。酢の物や冷汁などに活用。



### 3 なす

新聞紙に包んで  
ポリ袋に入れて  
冷蔵庫の野菜  
室で保存。焼きなすにして  
皮をむいて、ラップに包んで  
冷凍保存もできます。



### 4 かぼちゃ

種とわたを取り、ラップに  
びっちり包み、冷蔵庫の  
野菜室で保存。ゆで  
て小分けにして冷凍  
し、スープやお菓子  
づくりに活用。

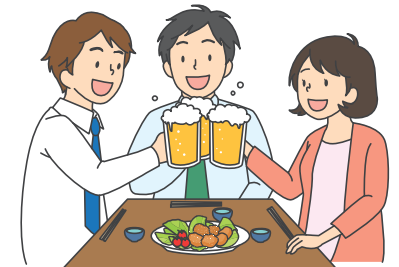


気軽に  
できる

## 食品ロス削減運動

### 食う～べえタイム

秋田市では食べ残しを減らす取組として、宴会  
時の「食う～べえタイム」の実践を呼びかけて  
います。例えば、宴会開始後30分と終了間際  
10分は席を立たずに料理を楽しむ時間を設ける  
取組です。



### フードドライブ

いただきものや買ひすぎってしまったもの、また、  
何らかの理由で流通にのらない食品をフー  
ドバンクなどを通じて地域の生活困窮者や児  
童・福祉施設などに寄与する活動です。  
ご家庭に眠っている食品はありませんか？  
ぜひフードドライブにご協力ください。



平成29年4月現在

秋田市／湯上市／湯沢市社会福祉協議会／北秋田市  
鹿角市／八郎潟町／男鹿市／大仙市／由利本荘市／横手市／にかほ市

#### ご提供いただきたい食品例

- 穀類(お米、麺類、小麦粉など)
- 調味料(みそ、醤油、マヨネーズなど)
- 保存食品(缶詰、瓶詰など)、お菓子類
- インスタント食品、レトルト食品、乾物
- のり、お茶漬け、ふりかけ
- お茶、珈琲、紅茶、その他飲料
- 贈答品(お歳暮、お中元、引き出物など)
- 粉ミルク、離乳食

※賞味期限、消費期限が1ヶ月以上のもので  
未開封の物に限らせて頂きます。  
※アルコール類、自家製品(漬物等)は受け付  
けていません。  
※冷凍・冷蔵品、日持ちがする根菜類につい  
てはお問い合わせください。

お問い合わせ先

food bank  
AKITA

一般社団法人 フードバンクあきた

〒011-0945 秋田県秋田市土崎港西2丁目3-24

TEL & FAX 018-845-2868

(平日10:30AM～4:00PM)



問い合わせ

秋田市環境部環境都市推進課

TEL:018-888-5708

〒010-8560 秋田市山王一丁目1番1号