

食品ロスゼロ! 1 作戦

冷蔵庫の整理で“見える化”

1 食品をカテゴリーで分ける

- ◆ 調味料・粉もの・乾物・麺類など種類で分ける
- ◆ 細かい食材は、かごやトレイでひとまとめに
- ◆ 調味料などは、開栓日を記入



2 置く場所を決める

作業の時短にも!

- ◆ 種類ごとにまとめて
- ◆ 期限の近いものは**手前**に置く
- ◆ カラーテープでエリア分け

冷蔵庫内をテープでエリア分けして、期限が近い食品を置く

3 “とりあえず”のスペースを作る

- ◆ 詰め込みすぎず、フリースペースを作る



中身が見える透明の容器がお勧め

4 冷蔵庫整理グッズを使って

- ◆ 透明のケースやトレイで収納
- ◆ カラーテープやマスキングテープでエリア分け



冷蔵庫を整理すると、冷気の循環が良くなり、省エネにもなるよ!



期限が近い食品や開封した食品をまとめて



ケースやびんに食品名や開封日を書いて貼っておくと、使い忘れ防止にも!

冷凍庫整理

- ◆ 冷凍庫内は隙間なく立てて収納
- ◆ 日付・品目のラベルを付ける
- ◆ 冷凍しても、早めに使うようにする!
- ◆ 1カ月を目安に食べ切る