

【第13回「“もったいない”を減らそう！～日曜日は冷蔵庫をお片づけ」をラジオで放送しました】

13回目ゲストには今月もご出演いただいた整理収納アドバイザー1級・2級認定講師の広沢かつみさんをお招きしました。

広沢さんはさっぽろコミュニケーションにかかわる「冷蔵庫お片づけ冊子」の監修とイベントに多数出演されています。

放送では、パーソナリティーの松尾亜希子さんと一緒に3月にお伝えしてきた冷蔵庫整理術を振り返り、さらに磨きをかけよう！ということを中心に「小分けにされた食材の活用」「買い物メモの作り方」「冷蔵庫の中を把握できる整理整頓方法」

テクニックについてお伝えしました。

●「小分けにされた食材の活用」について

一人暮らしの人は、1個ずつ買えるもの、すでにカットされたものを使用するのがオススメです。

必要な分の食材のみを購入するようにすると、冷蔵庫で保管するものの量が減り、片づけが楽になります。食材を捨てる罪悪感もなくなるので、気持ちもスッキリするはずです。お得だからとまとめ買いをしても結局使い切れずに賞味期限が過ぎてしまうのであれば、少し割高と感じていても食べ物を廃棄するという無駄な行為はなくなります。食べすぎ防止にもなりますね。

●「買い物メモの作り方」について

冷蔵庫が片付かない原因の1つは、買い物のし過ぎ。食材が増えて庫内が把握できないと、食べ忘れてしまいゴミとして捨てることになる場合もあります。この食品ロスを減らすために、買い物メモを作って食材の買い過ぎを防止すると良いです。合わせてざっくりと1週間分の献立も考え、メモ分の予算しかお金を持っていかないコトがオススメです。買いすぎ防止になります。冷蔵庫収納も8割、財布の予算も8割にすると家計に優しいですね。

「買い物メモ」について、ホームページの記事もご覧ください。

<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/genryo/campaign/column2.html#colimn5>

●「冷蔵庫の中を把握できる整理整頓方法」について

冷蔵庫の片付けは、食材を全部出すことから始めます。賞味期限・消費期限をチェックして、期限内の食品のみを残しましょう。冷蔵庫に戻す前に大切なのは、ドリンクや調味料、

惣菜などの種類ごとに指定席（配置場所）を決めること。足の早い食品は目線の高さに指定席を作れば、使い忘れを防げます。使い切れなかった食材は奥にたまりがちになると、見当たらずに二重買いの元にもなるので、一目でわかる、いつも置く場所を決めるなど自分に合った整理整頓をしていきましょう！

冷蔵庫のお片づけテクについて、詳しくはホームページでご紹介しているパンフレットをご覧ください。また、エフエム北海道 AIR-G' の番組「Sparkle Sparkler」内のコーナー内で放送された「もったいない”を減らそう！～日曜日は冷蔵庫をお片づけ」（14：45～50分）の放送内容についても掲載されていますので、是非ご覧ください。

<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/genryo/campaign.html>

