

【第5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】

5回目の今日はゲストに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。

これまで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「仲間をまとめる」「透明容器で保存」「指定席を決める」テクニックについてお伝えしました。

●「仲間のまとめ方」

冷蔵庫の中に何が入っているのか分かりやすくするために、まずは仲間ごとにまとめてみましょう。見つけやすく取り出しやすくなるだけでなく、買い過ぎの防止にもつながり、家計のロスも防げます。何でも適当にしまってしまうと冷蔵庫を開けていろいろ探すため、庫内の温度が上がってしまいます。また、奥にいつってしまった瓶詰などは気づいたら賞味期限が過ぎて、カビが生えていたなんてこともあります。特に小さいサイズのものや調味料、朝食に使うものなどはひとまとめでしまいましょう。まとめて収納することで、モノが取り出しやすいので掃除もしやすくなりますよ。

●「透明容器で保存」

食べ忘れの防止だけでなく、調理時間を短縮することができますよね。一目で庫内に何が入っているか分かるようにすると、食事時の出し忘れを防げます。よく、後で「これ残っていたんだ、夕食に出せばよかった」と結局捨ててしまうことありませんか？これは、中身が見えないからです。蓋を開けなくても確認できる透明の保存容器なら一目で確認ができるため、出し忘れ防止になります。キッチンの整理、冷蔵庫内の整理ができていると調理時間はかなり短縮されます。特に忙しいお母さんには、冷蔵庫内の整理は時短につながるのです。

●「指定席を決める」

これは何がどこにあるのか分かっていなければ、買い物の際に二重買いをしてしまう可能性がありますね。いつも同じ場所に同じ食材や同じカテゴリーの食品を置いておくと一目瞭然ですぐに取り出せることと、買い物に行く前にチェックが簡単にできるためムダに買い足さずに済みます。多くの家庭では、野菜などを使い忘れて腐らせてしまいます。野菜は、鮮度が高いほど栄養価も高いです。早めに食べると、食費もムダになりません。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紹介しているパンフレットをご

覧ください。

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

