



食材の整理整頓を心がけよう

食材を“しまったまま、期限切れ”にしていますか？

収納のポイントは「見える化」が効果抜群です！

① 食品をカテゴリ分けする



食品庫

調味料、麺類、粉もの、飲みもの、非常食 など

冷蔵庫

定番食材、調理予定の食材、期限の近いもの、食べかけのもの、小さいもの など

② それぞれの置く場所を決める

- ☑ジャンルごとにグループ収納
- ☑同じものは1か所に
- ☑目で見て分かる表示を
- ☑複数在庫がある場合には、手前に期限が近いものを
- ☑整理方法に迷ったら、スーパーの陳列を参考に



③ とりあえずのスペースをつくる

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。
常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

④ ストックのルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も**“期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に”**保管しましょう。
また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくこともオススメです。

- ☑ 小さいものはカゴを活用
- ☑ フリースペースを用意しておくことも大切
- ☑ 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単
- ☑ 使いかけや早く食べきりたい食材はクリップで留めて目立つ場所に
- ☑ 中身が見える透明容器を活用
- ☑ 早く食べきりたい料理は目立つ場所に
- ☑ 冷凍庫は「縦」収納

冷蔵庫の奥にいるよ

見本

わたしを見て！

食品ロスをなくそう

NO-FOODLOSS PROJECT

牧之原市 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS COOL CHOICE 1日1回まで1PT.ゲット！

使いきるまで、状態良く保存！

おいしい！ 長持ち！ 上手な保存方法

- ①買った（もらった）らすぐに下処理しよう
- ②新鮮なうちに冷凍して、解凍後もすぐに調理しよう
- ③使うときのことを考えて保存の仕方考えよう
- ④冷凍できる食品を知ろう

◆肉と魚の冷凍・解凍の方法



- ①トレーから出して、使う分ごとにラップ等に入れて冷凍
- ②霜がつかないように空気を抜いて、薄く平らに
- ③アルミのトレーやホイルは熱が伝わりやすく、凍るのも早い
- ④室温で解凍すると菌が繁殖しやすくなるので、**冷蔵庫に入れてゆっくりと**

◆こんなものまで？ いろんな食材が冷凍保存できる

- ・きのこも冷凍して保存
- ・葉物野菜は生のまま冷凍可
- ・少量の薬味は冷凍がオススメ
- ・トマトもレモンもまるごと冷凍
- ・パンもひとつずつ包んで冷凍庫へ



◆その他の食材の保存方法の例

- ・白菜、キャベツ等の水分の多い野菜は乾燥から守るために芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせ、ラップで包んで保管
- ・じゃがいも、玉ねぎ、さつまいも等は湿気がないように新聞紙にくるんで冷暗所で保管