

冷蔵庫の使い方、基本ルールを 知りましょう

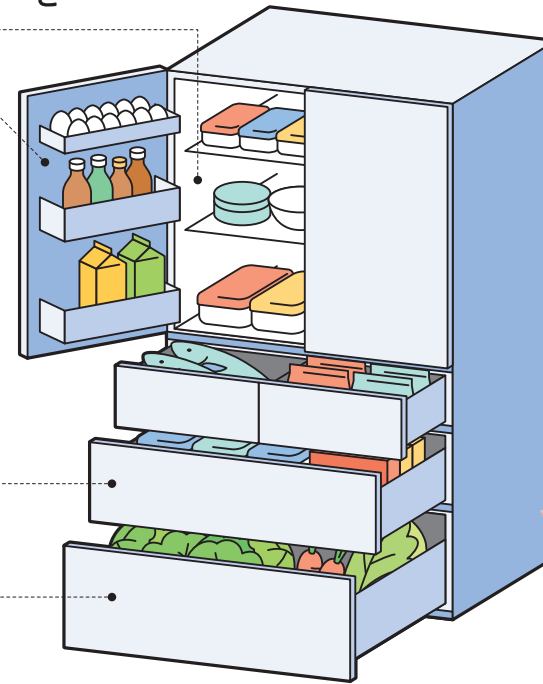
冷蔵庫収納ルール・基本の「き」

● 冷蔵室の収納率は
50%をキープ!
多くても70%までこ

● 冷蔵室とは反対に、
冷凍室はぎっしり
詰めるのが正解

● 飲み物はドアポケット、
肉はチルドルームなど、
置き場所を決めること

お買い物のあと、買ってきた食品を
なんとなく詰め込んでいませんか?
見やすく、使いやすく、
効率良く使うための
ルールを知っておきましょう。



メインルーム



- 上段**… 手が届きにくい場所なので、あまり出し入れしないものを。缶飲料や紙パック飲料(牛乳など)のストック置き場にしても。
- 中段**… 目に付きやすい場所なのでよく使う食材を。ジャムやマーガリンで「朝食セット」、納豆や漬物で「ごはんのお供」など、ジャンルごとにグループ分けして、引き出しできるケースに入れるのがおすすめ。
- 下段**… 作りおきの料理はここへ。お鍋や下ごしらえ中の食材を入れる場合もあるので、なるべくスペースを作っておきましょう。
- チルド**… 約0~3℃と冷蔵室よりも温度が低く、肉や魚などの生鮮食品を入れておくスペース。納豆、味噌、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品の保存にもおすすめです。

ドアポケット



- 上段**… あまり使わないもの、賞味期限の長いものを入れましょう。ミックス粉などの粉もの、びん詰めの調味料、要冷蔵の薬などがおすすめ。
- 中段**… チューブの調味料や紙パック飲料などがおすすめ。チューブ類はケースに入れて立てて収納しましょう。卵ケースがある場合、割れやすいのでメインルームに移動しても。
- 下段**… 重くて出し入れの多いもの。お茶、ペットボトル飲料、紙パック飲料のほか、マヨネーズなどのよく使う調味料などがおすすめ。

冷凍室



すき間を作らないよう タテに収納

冷凍室は凍った食品自体が保冷剤となります。食材をぎっしりと

野菜室



紙袋でぎっしり仕分け

根菜、芋類、葉物など、ぎっしりと仕切りましょう。大きさも変えられ、土付きのまま入れられて、汚れたら交換するだけなので紙袋や新聞紙で作った袋がおすすめです。

立てて収納

きゅうり、にんじん、葉物野菜は立てて保存すると長持ちします。牛乳パックや紙袋を活用しましょう。

使いかけの野菜はまとめる

使いかけの野菜、半端に余った野菜は、カゴやトレーにまとめて保存。野菜室の目立つところに固定し、優先的に使うようにします。

詰め込むことで扉を開けた時の温度上昇を防ぎ、冷却効率が良くなるのです。

エリア分けしてローテーションを

冷凍室に入っているものを大きく分けると、市販品を買ってきてストックしておく「未開封品」、市販品を開封して使い始めた状態「開封済み品」、下ごしらえや作り置きした「調理品」。開封済み品や調理品は上段に置いて早めに使い切るようにしましょう。

捨ててしまったことのある食品は何ですか?

1位 野菜	62.8%
2位 パン	21.8%
3位 果物	19.2%
4位 調味料	13.8%
5位 肉類	13.2%

消費期限や賞味期限が切れてしまう理由は何ですか?

1位 買ったことを忘れてしまっていたから	49.3%
2位 量が多く使い切れなかったから	40.4%
3位 まとめ買いや買い置きをしすぎたから	31.8%
4位 お買い得品を買ったが、結局使わなかったから	22.4%
5位 好みではないものをもらうことがあるから	16.4%

※令和2年度 新潟市の調査結果より