

すっきり冷蔵庫、 実現のための

7つの ポイント

冷蔵庫をすっきりと保つには、
いくつかのコツがあります。
お買い物の後のひと手間、
スペースの使い方…
ちよつと意識するだけで、
余裕と快適が生まれますよ！



1

お得だからといって
大袋や
大容量サイズを
買っていませんか？

その大袋、食べ切れず
か？ 大容量の調味料、使い
切れるのはいつ？ 安いから
といって買いがちですが、冷
蔵庫を圧迫してしまつては
かえつて無駄が出ます。使い
切るまでの期間が長くなる
と味も落ちてしまうので、
適正な量のものを買うよう
にしましょう。



2

冷蔵しなくても
良い食品を
入れていませんか？

じゃがいも、玉ねぎ、かぼ
ちや、お餅…冷蔵庫の中で
保存しなくてよいものを入
れていませんか？ スーパーに
売っている時の状態を思い出
して。冷蔵庫より常温や冷
暗所に置いておくほうが長
持ちするものもあります。



3

食材を
買ってきたまま放り
込んでいませんか？

お肉やお魚をトレーに入つた
まま収納すると、当然かさ
ばります。トレーをなくすつ
いでに、使う分ずつ小分けに
したり、下味をつけたりして
おきましょう。野菜を多め
に買ったなら、茹でたり、カット
してから保存。お買い物と
下ごしらえはセットで考え
ましょう。



4

よく使う食材は
定位置に
置いていきますか？

冷蔵庫に常に入っている食
材は置き場所を固定。なく
なつてもすぐに補充するの
ですから、なくなつて空いた
場所に他の食材を置くのは
厳禁です！ また、使いかけ
の食材はケースに入れて手
前に保存。優先順位を決め
て分かりやすくしておきま
しょう。



5

ゆとりや
空きスペースは
ありますか？

カレーやみそ汁などを鍋ご
と冷蔵庫に入れることはあ
りませんか？ 下ごしらえを
したポウル、刺し身を盛つた
大皿、ケーキの入つた箱…急
に大きなものを冷やさなく
てはならないこともあるの
で、常に空きスペースを作つ
ておきましょう。



6

棚の奥まで
有効活用でき
ていますか？

冷蔵庫の奥は取り出しにく
く、埋もれてしまいがち。奥
行きのあるケースを使え
ば、引き出しやすくなり奥
まで有効活用できます。そ
の時に「シヤム類」「調味料
類」と用途や種類ごとにま
とめておくこと把握しやす
くなります。



7

リセット料理の
レパートリーを
持っていますか？

週に1回は冷蔵庫の中をリ
セット！ 冷蔵庫お片付け料
理を作りましょう。とん汁、
ミネストローネ、具だくさん
オムレツ、チヂミ…お片付け
料理のレパートリーを持つて
おくと食材を無駄にするこ
とがありません。

