

冷蔵庫の整理方法 ①

食品ロスの約半分が家庭から出ていることから、各家庭での取り組みが重要です。冷蔵庫を整理して食べ残し、賞味期限切れなどによる廃棄を少なくする食品ロス削減にチャレンジしてみましょう！

食ロス削減は
冷蔵庫から！



冷蔵庫編



「何が」「どこに」「どのくらいあるか」分かりやすく収納しやすいように
定番品と**臨時品**に分けましょう！

定番品

定番品とは…よく使い、無くならないように買っておきたい食材
(卵、納豆、牛乳、ヨーグルト等) **赤枠内**

① 定位置を決めよう！

定位置を決めることで、いつも使う食材がどこにあり、購入する必要があるか簡単に判断できます。

② 賞味・賞味期限の長短で棚を決めよう！

消費・賞味期限の短い商品は、視界に入りやすい真ん中や下の棚に置くようしましょう。

消費・賞味期限の長い棚 ■ ■ ■ ■ ■ ➡ 手の届きにくい上の棚に置きます。

消費・賞味期限の短い棚 ■ ■ ■ ■ ■ ➡ 優先的に調理をすると廃棄を少なくすることができます。

臨時品

臨時品とは…食べかけの食品や夕食の残り、作り置き等。 **青枠内**