

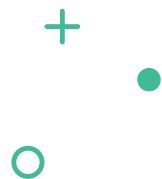
専門家とリアルタイムで叶えよう！

食品ロス知らずの

# スツキリ冷蔵庫



インテリアコーディネーター 竹内真理



骨格診断士 今柴知子



建築士 藤原 百理

# とくしま お片付けラボ

ライフオーガナイザー3人の  
ノウハウとアイデアをお伝  
えます

# 本日の内容

---

食品ロス問題と冷蔵庫お片付け

---

スッキリが続く冷蔵庫お片付けのコツ

---

やってみよう！冷蔵庫のお片付け

---

**途中で、色々と質問しますので、  
皆さん、答えてくださいね！！**

このイベントで目指すこと

## 暮らしをととのえ、地球の資源を大切に作る仕組みを！

- 後回しになりがちな片付け、リアルタイムで実施しましょう！
- ライフオーガナイズ流の片付けを、是非、体験してください。
- 「片付けは誰でもできる」「できないと失格」と思っていないませんか！？
- **片付けは、難易度の高い、面倒くさい仕事です。**
- “実は方法を知らない”、“先入観にとらわれる”という壁は手ごわいです。



参加型で気付きや新しい  
選択肢につながる機会に！

# スツキリが続く 冷蔵庫お片付けの基本

竹内真理・藤原百理・今柴知子

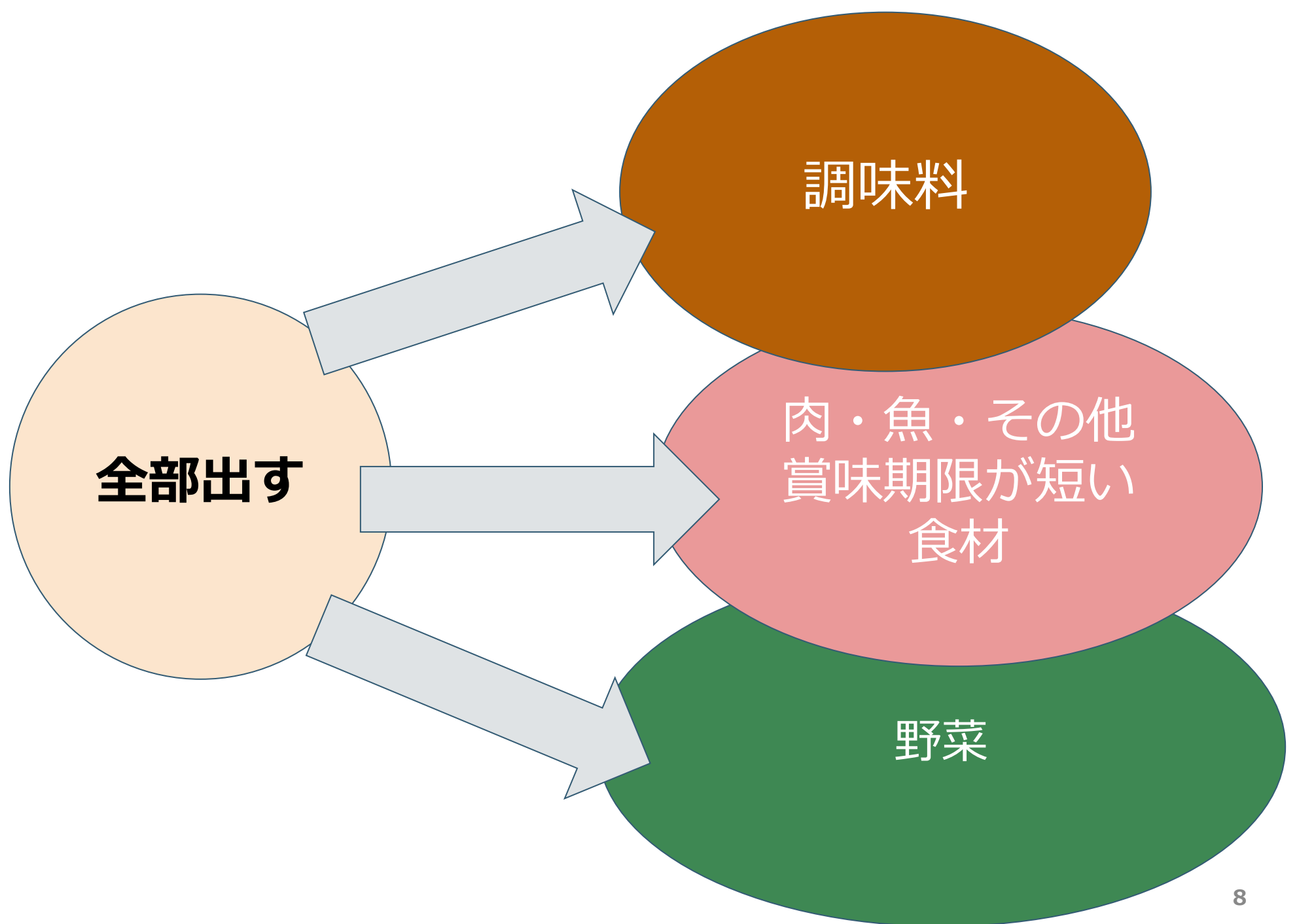
# まず、始めに・・・

- 皆さんは、冷蔵庫の片付けで、困っていること、お悩みなどありませんか？
  - 物が探しにくい、迷子になりやすい・・・
  - 保存していることを忘れてしまう・・・
  - 取り出しにくい、入りきらない・・・
  - 汚れやすい、倒れる・・・ etc.
- 今日、皆さんはこのセミナーで、どのようなことを知りたいと思いますか？

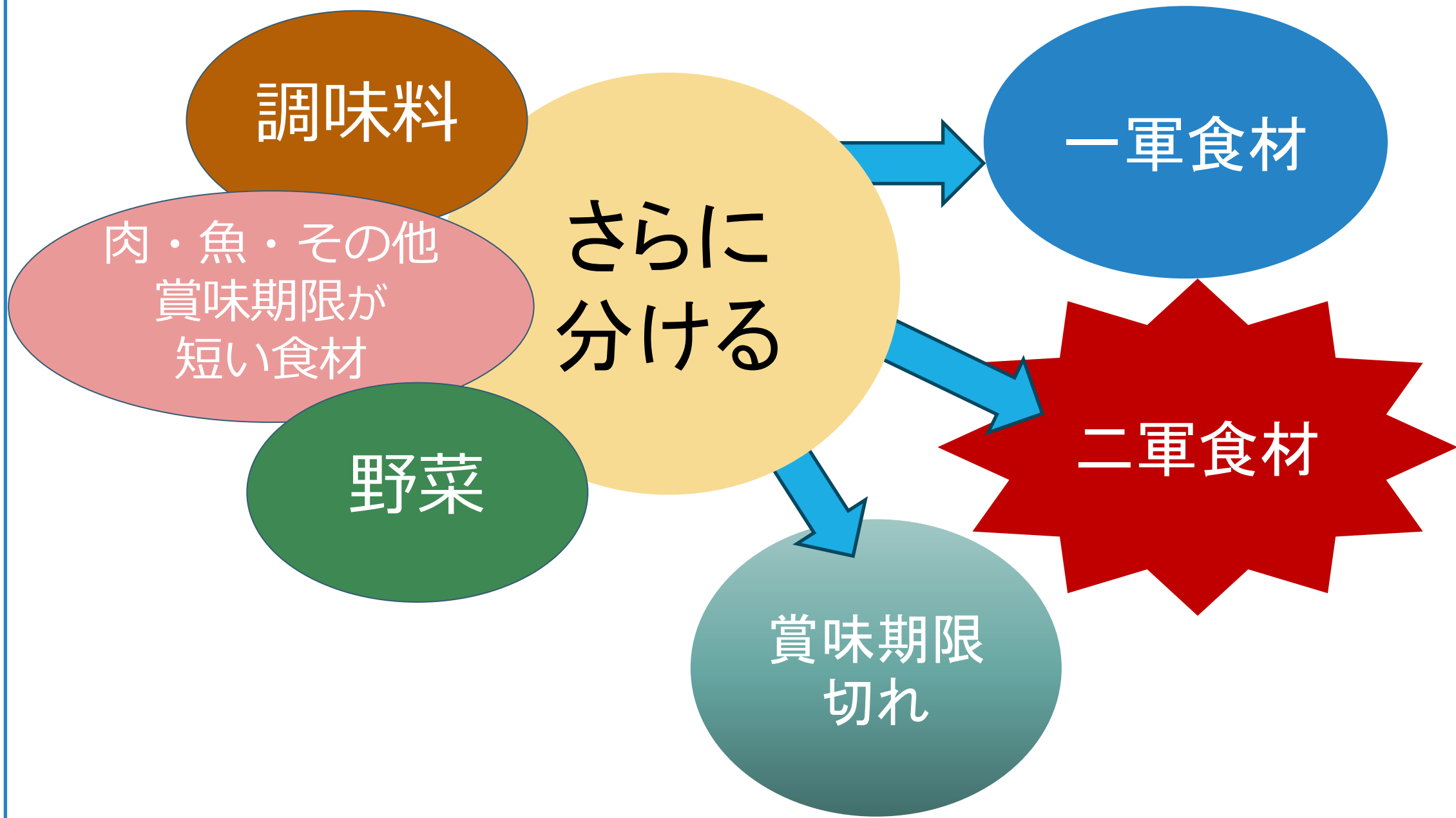
冷蔵庫や食品庫の中で  
今もどんどん  
食品ロスは  
発生している...!

片付けする事で  
食品ロスを減らせるはずだ。









よく使う  
定番食材

一軍食材

気を付けていなくても  
食べきれるので  
問題ない

なんとなく  
ストック

二軍食材

食品ロス予備軍

定期的な冷蔵庫の  
見直しや、  
忘れてしまわない  
工夫が必要

フードロス予備軍コーナー

よく使う  
定番食材

全部  
出す

なんとなく  
ストック

定位置  
を  
決める

- ・ 買いすぎない
- ・ 使い忘れない

フード  
バンク

こんな気持ちに、要注意！

安い！  
お買い得  
新商品✦✦

美容・健康に  
いい！これを  
食べたら痩せ  
るらしい！

足りないと  
嫌だから多  
めに買って  
おこう。

在庫あ  
たっけ？



テレビで  
よく見る！  
おいしそう✦✦



## ロスを出さない心構え

ストックする食材  
を  
決める

常に収納内部  
には  
スキマを作る

料理は  
少な目に  
作る

情報に  
振り回さ  
れない

腹八分目  
で  
健康！



# 「買いすぎる」自分の癖は

足りない事  
に  
対する  
不安

お得感

見たものが  
欲しくなる  
心理

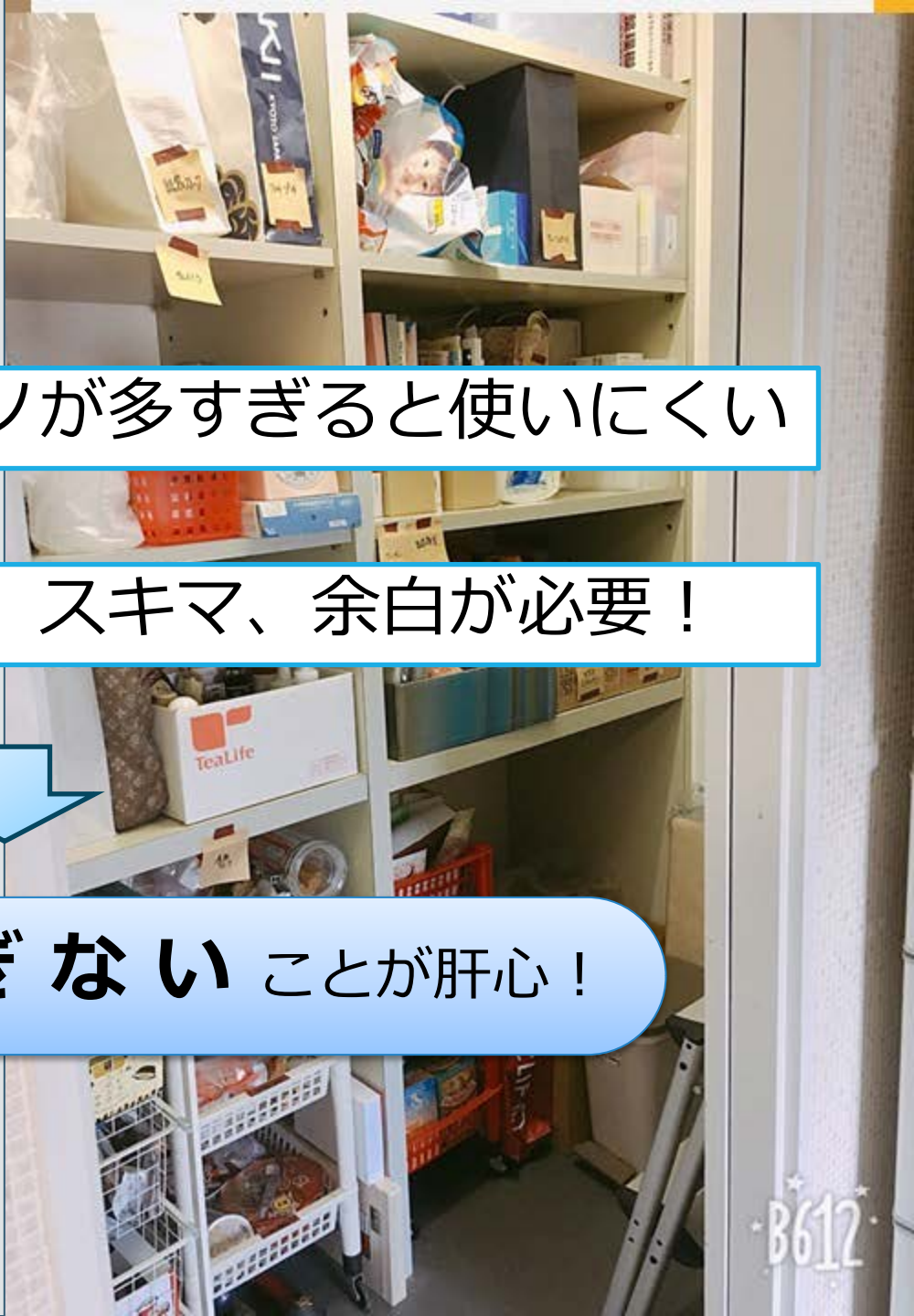


どんなに整理しても、モノが多すぎると使いにくい

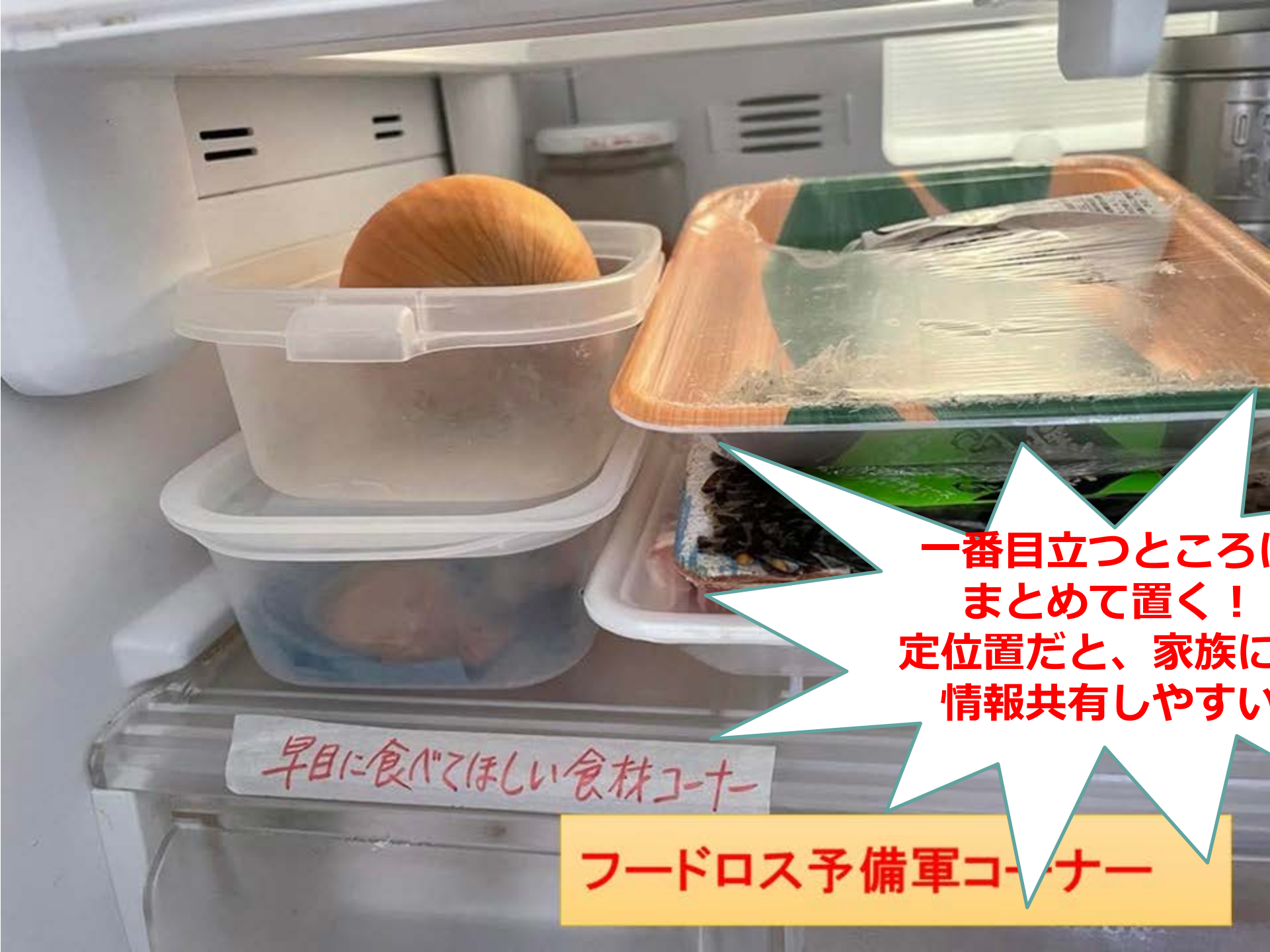
モノを循環させるには、スキマ、余白が必要！



つまり、**買いすぎない**ことが肝心！



B612



**一番目立つところに  
まとめて置く！  
定位置だと、家族にも  
情報共有しやすい**

**フードロス予備軍コーナー**



# 今、ここで、冷蔵庫を片付けましょう！

## 1. 冷蔵室の一番上の段の中身を全部出します。

制限時間は3分です。

時間があれば、物が動いていない他の場所からも、全部出してみましよう。

## 2. 全部出したら、出した物を分けてみましょう。

- 調味料、生鮮食品、乾物、保存食品 etc
- 一軍、二軍、期限切れ

## 3. 全部出してみて、どのようなことに気付きましたか？

# 冷蔵庫のお掃除をしよう

こびりつきは、しばらく重曹水布巾をパックして、プラカードでこそげる。



外せるパーツは全て外して、食器洗いの要領で洗う  
(40度前後のお湯 + 中性洗剤)



外せない場所は、重曹水を含ませ、電子レンジで温めた布巾で拭く。

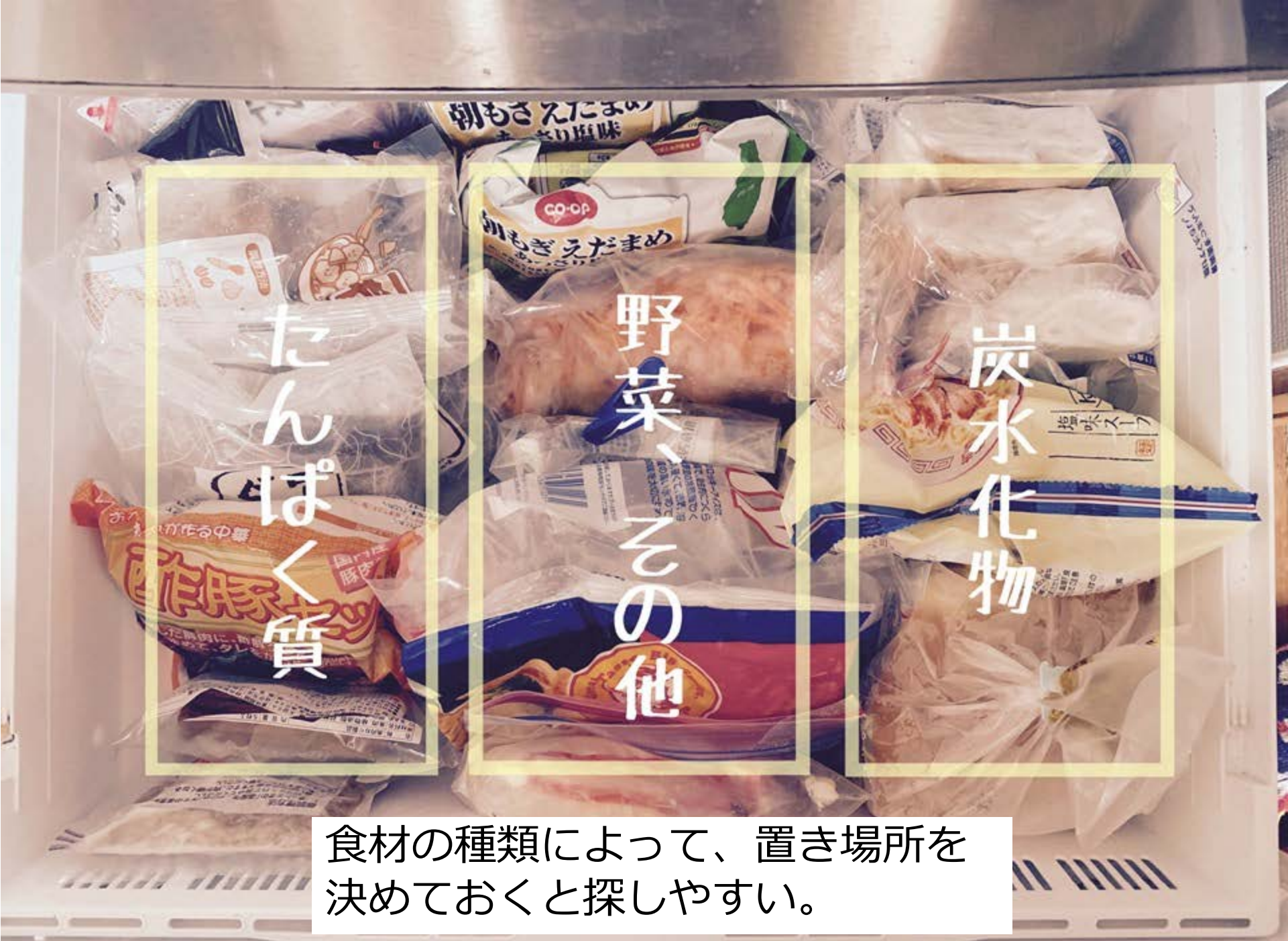
# 皆さんの収納事情をご紹介

- 収納で工夫されている点は？
- 皆さんにお薦めしたい方法はありませんか？



# 快適な冷蔵庫をキープする小技特集

竹内真理・藤原百理・今柴知子

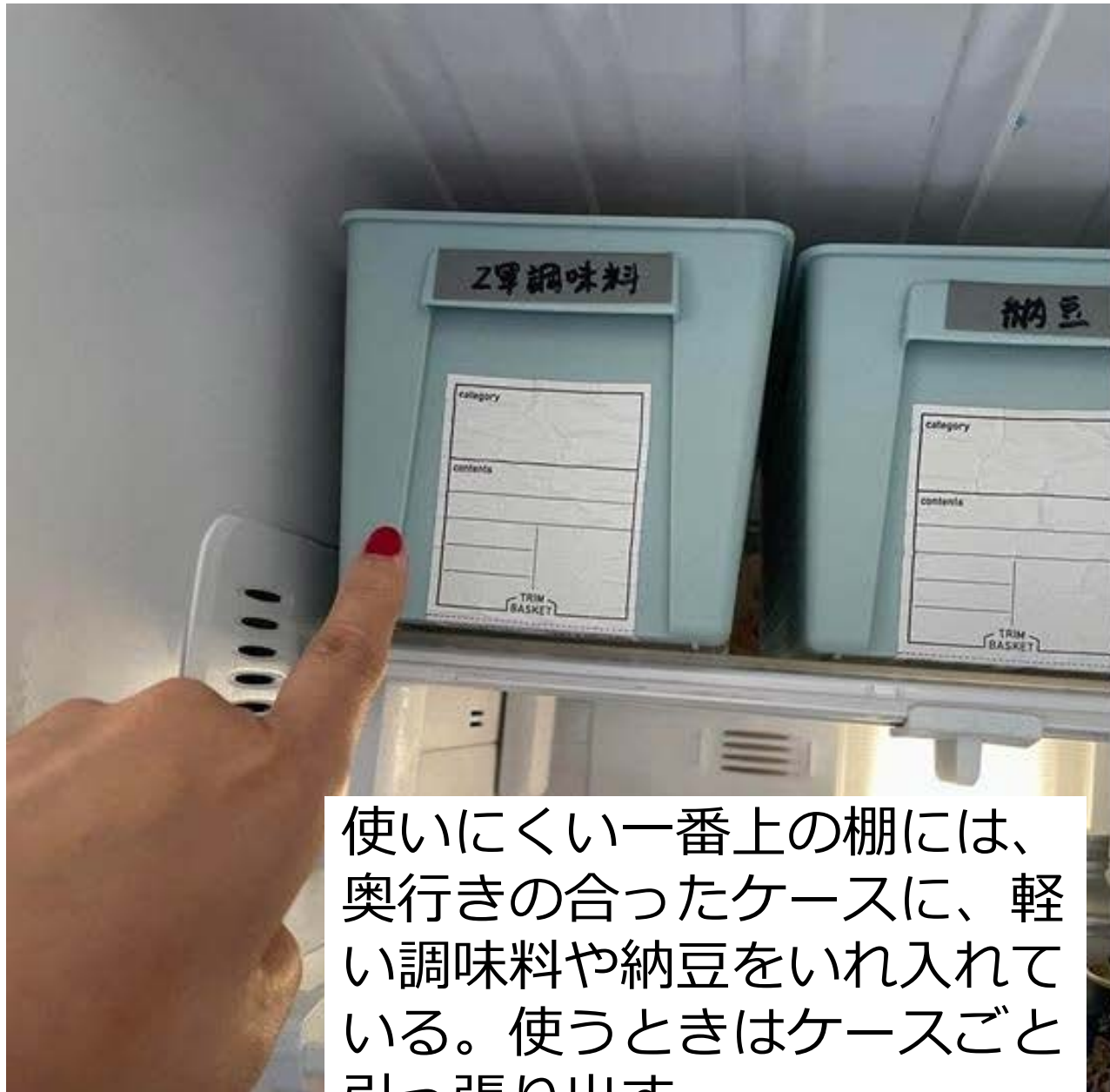


たんぱく質

野菜、その他

炭水化物

食材の種類によって、置き場所を決めておくと探しやすい。



使いにくい一番上の棚には、奥行きの合ったケースに、軽い調味料や納豆をいれ入れている。使うときはケースごと引っ張り出す。



あまり物を詰め込まないようにし、棚を一段外し鍋ごと冷蔵庫にしまえるようにしている。一番上の段は、背の高い家族が使う場所になっている。



余白があると  
ぐんと使いやすい  
冷蔵庫になる。



残り物や  
野菜の切れはしも  
こまめにタッパ  
に置いて  
最後まで大切に  
活用する。







こまめな保存で少しの食材も使い切る

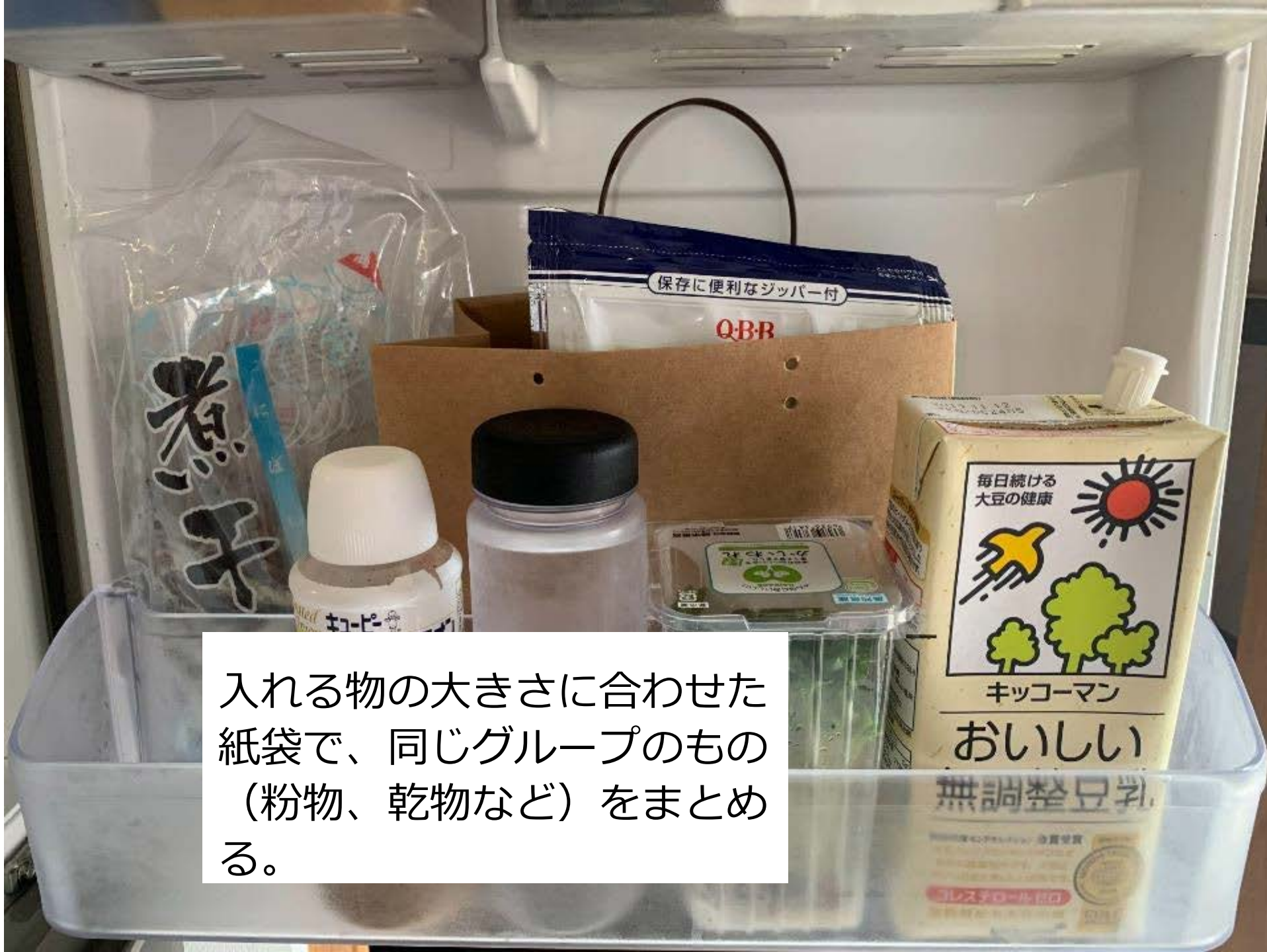


「お好み焼きセット」など、ジャンル別に紙袋にまとめて入れる。

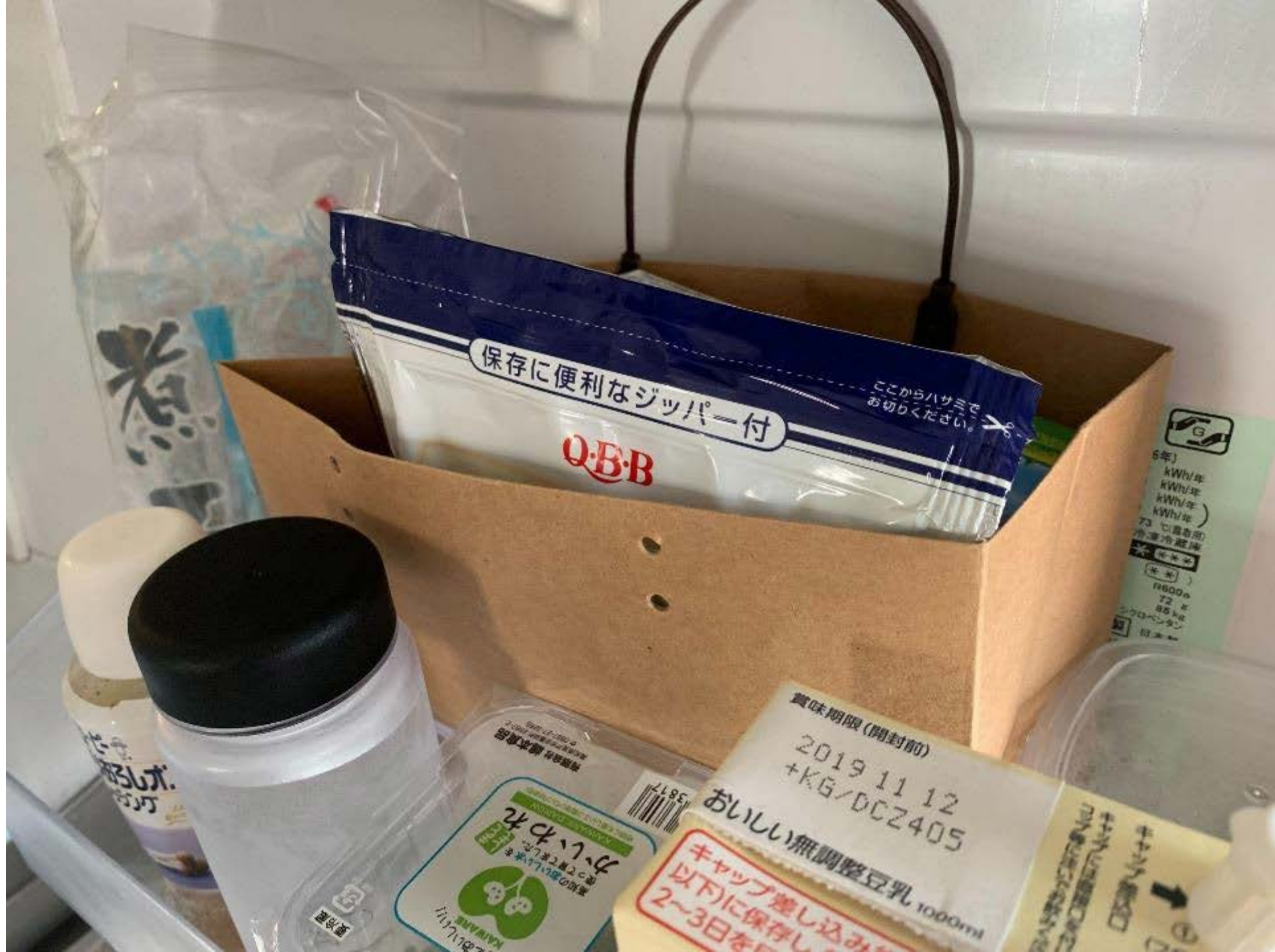
使うときは、紙袋ごと取り出すと使いやすい！



倒れやすいチューブ類をまとめて缶に入れている。専用のプラスチックのグッズより、省スペース



入れる物の大きさに合わせた紙袋で、同じグループのもの（粉物、乾物など）をまとめる。





玉ねぎなど、皮や土が落ちるものは、新聞紙を折って袋を作り、その中に入れて野菜室に入れると汚れにくい。

# 「スーパー前出し陳列法」

早く使うべきものを手前に、新しいものは奥に入れる。取り出しやすいよう、棚の前の部分に出して並べる。奥のスペースは空きがあってよい。







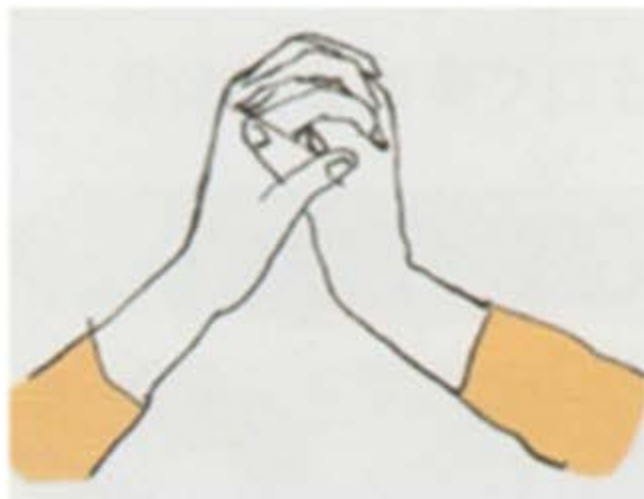
大きめのストレージボックスで、お弁当箱などなど形が定まらない物を、ざっくりと分けてしまっている。



# 利き脳を調べてみよう！

インプット脳を調べる

- 下になっている親指



アウトプット脳を調べる

- 下になっている腕



## 【右右脳】感性豊かな芸術家タイプ

- カゴなどを使ったざっくり収納。
- ワンアクション収納。
- 中が見える、吊るだけなど簡単収納。
- 色で分けるのもおすすめ。

## 【左右脳】個性派の研究者タイプ

- 自分だけのルールを見つけること（ここに入るだけしか持たない等）が成功への道。
- 好きにやってよいと伝える。
- 片付けに困ったら、簡単収納（吊るだけ、置くだけ）にする。

## 【右左脳】頼れるリーダータイプ

- 完璧を求めすぎないよう注意。
- 見栄え重視。見えないところは適当でもOK。
- 好きなもの、好きな場所から始める。

## 【左左脳】論理的な実務家タイプ

- 従来型の片付けに向いている。
- 四角い収納用品が好き。
- ラベルやリストなど活用。
- 使用頻度で「残す・残さない」を分けられる。
- 捨てるすぎ注意。

# アンケートご協力へのお礼とお願い

- ご回答内容は、個人情報を除いて集計したものを利用
  - 卒業論文
  - 報告書（令和5年度とくしま政策研究センター委託調査研究事業）
- 本日の感想、その後の冷蔵庫について、教えてください
  - 12月上旬にアンケートの回答URLを送ります

# さいごに

- 捨てるものがあれば、じっくりと振り返りましょう
  - なぜ、放っておくことになったのか
  - どのように手に入れ、どのようにするつもりだったのか
- ➔ 手に入れる段階で、ムダを発生させない行動に変化！
- お片付けの大変な部分：決心し、動き出すこと
  - 深刻にとらえず、とりあえず、全部出す！
  - 「だわへし」（出す・分ける・減らす・しまう）

**原理原則を参考に、自分の方法で自由に楽しもう！**