



家庭の身近なところから 食品ロス削減！

上手な冷蔵庫整理術

ご自宅の冷蔵庫に消費期限・賞味期限が近い食材や期限が切れてしまった食材はありませんか。まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。食品ロスの約半分は家庭から出ており、冷蔵庫から発生しているものも少なくありません。冷蔵庫整理のポイントを押さえて食品ロスを減らし、地球環境にも家計にもやさしい暮らしにつなげましょう。

目指すは食材が
「循環する」
冷蔵庫

- 1 冷蔵庫に入れるものの量は**7割**まで
- 2 「何が」「どこに」「どれだけ」あるかを**見える化**
- 3 **取り出しやすく&しまいやすく**

スマートフォンなどで
冷蔵庫の写真を撮って
買い物のときに
役立てよう！



「定番品」は定位置に

定番品 いつも買うもの

納豆、みそ、ヨーグルトなど

中身の見える透明の容器やトレイを活用すると、奥にある食料品も簡単に取り出すことができます。

ゆとりのスペースを確保

臨時品 定番品以外のもの

「臨時品」の保存場所に。
ここはぐちゃっと置いてもOK！

取り出しやすく、しまいやすい
冷蔵庫にすることで
扉の開閉時間が短くなり
節電にもつながります。



賞味期限の長さで 食品をしまう棚を決める

長

「賞味期限」とは

袋や容器を開けないうちで、記載された保存方法で保存していた場合に、「指定された年月日まで、品質が変わらずおいしく食べることができる期限」のことです。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

賞味期限

短

早めに食べたいものは、管理のしやすい下の棚にまとめるようにします。

使いかけの食料品は 専用のトレイを活用

このトレイから優先して献立を考えることで食品ロスを減らせます。

食材の迷子を防ぎ、整理された状態が維持できる冷蔵庫が理想です。区では、「冷蔵庫整理と食品ロス削減」をテーマとした動画を大田区チャンネル(YouTube)で配信しています。

動画の
制作・監修

食品ロス削減アドバイザー
/ 冷蔵庫収納家
福田かずみさん



「動画は
コチラ

エコ自慢キャンペーン 第5弾

キャンペーン期間 10月1日(金)～11月30日(火)

“わたしのエコクッキング自慢”

区では10月の食品ロス削減月間に合わせて、環境にやさしい調理に関する工夫やアイデア、ひと手間を募集します。はねびん健康ポイントアプリのタイムラインに投稿(写真1枚と140字以内のコメント・説明)してください。「いいね☆」数上位5名の方に、限定はねびんグッズをプレゼント！詳細は10月1日から区HPに公開します。

例えば…



野菜の芯や皮まで使った特製のだし出汁をつくっています



ワンプレートに盛り付けて洗い物を減らしています

区の食品ロス削減の取り組みは
コチラ

