

みんなで目指そう！ごみ半減！

京都 生ごみスッキリ情報館



新着情報

生ごみ
3キリ運動とは

賞味期限
消費期限の考え方

教えて！
生ごみデータ集

リサイクルの
アイデア集

キャラクター紹介

ダウンロード

お役立ちWEBリスト



運営団体

京都市

お問い合わせ先

京都市環境政策局循環型
社会推進部ごみ減量推進
課

〒604-0924

京都市中京区河原町二条

下る一之船入町384

ヤサカ河原町ビル8階

電話:075-213-4930

🏠 [トップページ](#) > [生ごみ3キリ運動とは](#) > [使いキリ](#) > [冷蔵庫・冷凍庫片づけ術](#)

使いキリ

食キリ

水キリ

使いキリ

冷蔵庫・冷凍庫 片付け術

「気が付いたら傷んでて」、「あっ、この食材すっかり忘れてた・・・」

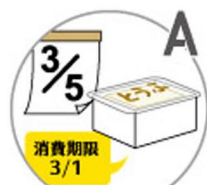
食品別保存の基本、整理整頓の技で冷蔵庫・冷凍庫の見直しスッキリ、使いキリ！



冷蔵庫の中、
よく見てみよう！
どんなものが入ってる？

冷蔵庫よくある“フォー4”

生ごみの多くが冷蔵庫から発生しています。
冷蔵庫の生ごみ予備軍を市民500人に聞いてみました。



賞味期限や消費期限が
いつのまにか切れている



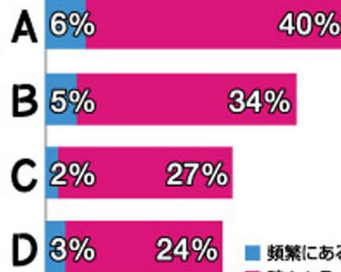
しなびた野菜。黒くなったり、
使いかけのまま放置



無いと思って
買ったらダブった！



残ったおかず。
食べられる目途もなく
とりあえず冷やされ奥に...



冷蔵庫スッキリで食材長持ち&省エネの技

- ➔ 冷蔵庫内に住所を ➔ 冷蔵庫の整理整頓で便利に



冷蔵庫スッキリで食材長持ち&省エネの技

冷蔵庫をスッキリ整理整頓することで、使い忘れの防止や毎日のお食事の準備が手早くできたり。

冷蔵庫内に住所を

1. 冷蔵庫の食材の保存場所を決めることで、使い忘れや二重買いを防止

たとえば、使いかけの野菜は一箇所に集めて保存、この調味料はこのドアポケット、など必ず定位置に戻す習慣をつけましょう。使い忘れのムダが防げて、二重買いも防げます。

2. 同じタイミングで使う食品はまとめてトレイへ

例えばバターとジャム、ピーナツバター、ケチャップなど朝食時にいつも出すものが決まっていたら、同じトレイにのせて一度に入れられるようにすると、在庫状況をきちんと管理できるうえに、冷蔵庫の開閉時間も短く済むので省エネにもつながります。



冷蔵庫の整理整頓で便利に

- 身近に手に入る入れ物を活躍させましょう

整理整頓で毎日のお食事の準備が楽チンになるほか、使い忘れのムダも防げます。



保存袋

冷蔵、冷凍保存に



トレイ

同時に使うものをまとめたり、冷凍する際に乗せたり



かご

使いかけ食材や細かい調味料類をまとめて



ペットボトル

粒状のものの冷凍保存や野菜を立てて保存するのに



牛乳パック

液状のものの簡易保存容器にしたり、野菜を立てて保存したり

保存袋：

保存の基本。葉もの野菜の冷蔵保存や、下処理をした野菜を冷凍するのに使えます。

トレー：

同時に使うものをまとめて保管したり、冷凍する際に使用朝食に使うバターやジャムなどをまとめておくのにも。

食材をうすくのぼして冷凍する際にも使えます。

かご：

冷凍室内は立てて保存、細かいものも整理できます。

引き出し式で食品が埋もれやすい冷凍室は、冷凍保存袋に入れてカゴに並べた収納を心掛けると、目当ての食材も取り出しやすく、便利です。

使いかけの野菜など細かいものをまとめて保存して使い忘れの防止にも。

ペットボトル：

粒状のものの保存や野菜室の保存に。

小口切りの万能ネギなどはペットボトルに入れて保存しておく、使いたいときに使いたいだけサッと使えて便利です。

野菜室の隅に並べてネギなどの野菜を立てて保存するのもグッド！

牛乳パック：

液状のものの冷凍保存に。

残ってしまったカレーやシチューなどは牛乳パックを適当な長さに切って、四隅に切り込みを入れた入れ物をつくり、蓋のように折り輪ゴムでとめて冷凍すると一食分が取り出しやすく便利です。

重ねて収納もできて、整理整頓にグッド。