TNC講座「冷蔵庫の収納」

2018年9月8日

Q1、買い物のペースは

Q2、冷蔵庫収納の問題点は

Q3、どんな冷蔵庫にしたい

Q4、冷蔵庫収納と通常の収納で違うことは？

冷蔵庫収納と通常の収納で違うことは？

✔賞味期限があるから中身の入れ替わりが頻繁にある。回転率が高い

✔賞味期限があるから何が入っているのかをチェックしないといけない

✔口に入れるものだから、常に清潔にしておくこと

✔お部屋の収納は、キレイにする事を追求していますが、冷蔵庫は、開いた瞬間に何が入っているのかわかるようにしておく事が大切

**全体**

* お手入れしやすいのが第一の条件
* キレイに収納することよりも一目で何が入っているのかが分かることを大切にしています。
* **（買い置きしない派）**

食品は、鮮度が命

美味しい物は美味しいうちに頂きたので、買い置きはせず、2〜3日分の食材のみを冷蔵庫保存

買い置きすると冷蔵庫に食材が増えてしまい、ついつい食べてしまい体重管理も大変

* **意味もなく開けてしまう冷蔵庫**

家にいると意味もなく冷蔵庫をあけてしまいませんか？

おなかがすいているわけでもないのに開けてします。

間食できるようなものを入れなえれば、無駄に冷蔵庫をあける事もなくなるでしょう

* 毎朝、冷蔵庫の中は簡単に拭き掃除をすることで在庫の確認をする
* お手入れしやすいように冷蔵庫には何の貼らない
* 残り物、日が経つにつれて、「これまだ大丈夫かな？」不安になるので、今食べたいと思わない物は、思い切って捨てる。
* 食品は、賞味期限があるので捨てないと腐ってしまいます。
* **冷蔵庫は7割収納が適切**

食材を沢山いれると電気代がかかるので7割収納が理想です。

* **お部屋の中のモノも賞味期限表示があるとどうなる？**

お部屋の中も食材のように賞味期限表示があるとわかりやすい。

食材のように賞味期限があれば物を捨てるタイミングがわかりやすいのに。

実は、見えないだけで賞味期限切れは、持ち主が一番わかっているはず！

* マイルールを決まる。

**メインの棚**

* **常備品の調味料はドア収納**

ついつい増えてしまう調味料。

よく使うものは、使い切ってしまうけど、あまり使わないものは気づけば、賞味期限になっていることもあるので、意識して眺めてみる。

* **ケース収納について**

なぜかというと、高さのあるかごに入れてしまうと中に何が入っているのか見ないと分からない為、バラバラになるもんだけをケース収納しています。

しかも位置が大切。

ケースと取り出さなくても中身が見える位置に置いています。

お部屋の収納は、中身が見えないように見た目重視をしていますが、冷蔵庫は瞬時にわかることを重視してケース選びをしています。

* 粉物は、常温保存すると虫がつくときいたので小麦粉・片栗粉・パン粉は冷蔵庫保存
* 製氷機は、衛生面で問題があるので使用していません。

カビ

**野菜室**

* 野菜室　野菜収納も、野菜が入っている袋に入れて保存するだけで鮮度を長持ちさせることが出来ます。
* 玉ねぎやじゃがいもなど、汚れるモノはケースにいれる。
* マイルール

小さな野菜はスライドの上段に

大きなサイズの野菜は下段に

葉物野菜は、上から重い野菜を重ねておくと悪くなるので、葉物どうしで入れています。

**冷凍室**

* 冷凍室　わざわざラップに入れてまで収納するのが面倒。

だから使う分だけのお肉しか買わない、冷凍しているお肉は、賞味期限間際で使う可能性が低くなったものを冷凍保存する。

* 冷凍したものは、冷凍したことで安心してしまい、長期使わなくなることもあるので、意識して速めに使うように心がける。
* ご飯の冷凍もほどほどに、ご飯は炊き立てが一番美味しいのでついつい冷凍ごはんがふえてしまうので、そんな時は、あえてご飯を炊かずに調整。

今回、家に帰ってやってみようと思ったことは？

次回のテーマ

























