

キレイなおうち、  
ステキな毎日

お財布にも優しい  
冷蔵庫の使い方

いつも1段  
空けておけば  
何かと便利♪



置く場所を決めるなら  
お掃除しやすい  
「トレー」がおすすめ♪



野菜室では  
紙袋を活用

お薬は  
子どもの手が  
届かないところ

調味料などは  
本数を決め、  
詰め過ぎ注意!

冷気が通る  
穴あきタイプ!

冷気が循環しやすいゆったり空間は電気代の節約につながります。

## LESSON 13 冷蔵庫の中がすっきりしたら

今回のテーマは冷蔵庫。皆さんは普段、どのように使っていますか？

冷蔵庫は、冷気を循環させて中のものを冷やします。そのため、食材や料理がギュウギュウ詰まっていると、冷気がうまく回らず、余計な電気代もかかってしまいます。

そのため、冷蔵庫はドアを開けたら、中の様子が一目で分かるというのが理想的。「どこに何があるか分からない!」という方は、庫内のものを一度全部出してみましょう。きっと、賞味期限や消費

期限が切れた食品も隠れているはず。特に夏は食べ物が傷みやすい季節なので、冷蔵庫にあるから…と油断は禁物です!

プラスして、冷蔵庫にスペースができると、お掃除がしやすくなるメリットも。もしも汚れを見つけたら、小まめに除菌シートなどで拭き取りましょう。また、月に1度は内側・外側・取っ手の部分・パッキンなども拭くようにすると、汚れがたまず清潔に保てます。

庫内がすっきりしたら在庫管理も楽

になり、食べ忘れを防ぐことにつながります。これぞ、SDGsの達成に貢献する取り組みですね!

冷蔵庫がスッキリ!



中が見えて、重ねて収納できる耐熱ガラスの容器は調理道具にもなり、とっても重宝します♪

※写真はiwaki「バック&レンジ」

★おうちスタイリスト★  
米村 大子  
YONEMURA HIROKO

整理収納アドバイザー1級、住宅収納スペシャリスト認定講師・宅地建物取引士。現在、「おうちスタイリスト®」として、モデルハウス・個人宅の間取りや収納の提案を行うほか、テレビやラジオにも多数出演。住宅・リフォーム関係のイベントや幼稚園・小学校などの講演・マイホームセンターの収納コラムも担当。個人のお客さま向けの「訪問お片づけサービス・お片づけ講座」も好評開催中。



おうちスタイリスト  
米村大子  
officialサイト