

整理収納アカデミアマスター

柳瀬わかかなさん



時短家事コーディネーター®Expert

藤田ゆうみんさん

二人のママユニット

「ずぼらたん☆」に聞きました！

ズボラ上手ママの 簡単♥食品ロス削減

日々の生活、ちよつとの工夫が食品ロス削減につながります。冷蔵庫の整理、買い物(買い方)、料理など。ママ目線で、今日からできる、あれやこれやをアドバイス♪

◆おもにテレビやラジオのメディアなどで活躍するお二人。柳瀬さんは7歳の、藤田さんは2歳と6歳のお子さんがいます。夫婦共働きで家事と育児をズボラ(上手)に手を抜いていくにちなす二人が、秋田のママたちを応援する活動として始めたのが「ずぼらたん☆」です。

冷蔵庫整理(詰めすぎない前提で！)

▼収納グッズ(トリー)で奥行きを攻略！アイテム別に引き出し式の収納にして、使い忘れを防ぐ！

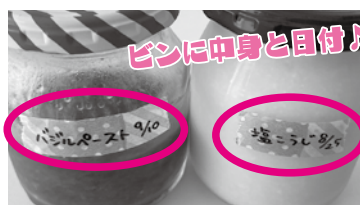
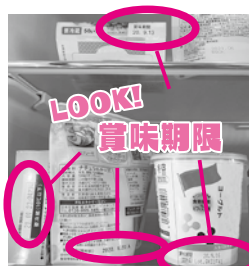
▼定位置管理でストックを把握する。牛乳や酒類など「常にストックする飲み物は

●段目」などと決めておけば、買い物前のチェック時も、過不足が一目瞭然！

▼グループ分けで使い忘れを防ぐ。

「朝食セット」「朝食セット」など、その時に使うものをカゴなどにまとめておくと、カゴごと出し入れするので、単品で冷蔵庫の奥にしまい込まれがちなモノも、使い忘れを防ぎやすくなります。

▼日持ちするものは、作った日と中身を書いて保管
賞味期限が見えやすいように置く



買い物(買い方)のコツ

▼おトク感到「翻弄(ほんろう)されない(銭失うべからず!)。ポトル調味料などは、酸化せずにおいしいうちに使いきる量で買う。「おトク感を買う」癖を卒業するだけでもムダ買いが減らせます

▼安くても使い切れないものは買わない(メニューが思い浮かばない、家族の好みに合わないなど)

▼すぐに使わないものは、安くても見切り品を買わず、期限の長いものを選ぶ

▼冷蔵庫にミニホワイトボードを貼って、足りないモノをその都度書き足す。それをスマートフォンで撮影してからお買い物へ



料理のコツ

▼野菜の使いかきを残さない。薬味系など、一度にたくさん切っておく野菜にしておくと、欲しい分だけすぐ使える



▼余ったドレッシングなどを、料理の味付けに使う(チリソース×鶏肉、玉ねぎドレッシング×豚肉、ごまだれ炊き込みご飯など)

▼温野菜、蒸し鶏などのシンブルな料理にして、家族それぞれドレッシングやタレを付けて食べて使い切る(三連皿で、食べ放題のドレッシングバーのように)



ママへのメッセージ

★とにかく冷蔵庫は「見える化」と「出し入れしやすい」で、簡単に快適な毎日をキープして乗り切りましょう！私が監修し、冷蔵庫整理収納術を掲載したパンフレットを、市役所3階の環境都市推進課でも配布しているので、そちらもご覧くださいね。

★仕事や育児に忙しくしていると、ついつい食べ忘れてしまうことありますよね。でも、ちよつとした心掛けで、食品ロスを防ぎながら節約&時短にもつながりますよ！浮いたお金と時間は、家族や自分のために使いましょっ！



▼ずぼらたん☆の活動は、ホームページもご覧ください！
<https://zuborantan.com/>