

## キッチンの整理と収納で家事負担を軽減



キッチンはその家にとっても「食」を支える大事な場所。

そこで、衛生面とともに、動きやすいことも求められる場所でもあります。

使いたい食品や食材、調理道具、食器など、「何が、どこに、どのくらい(どのサイズ)あるのか」が、わかっていると動きに無駄がなく、「家事の時短」になります。

また、キッチン内のことが把握できていると外出先からも家族に指示が出せ、ワンオペ家事の負担が減ります。

ほとんど使わない高価な調理器具やシリーズで揃えたレシピ本などを処分するのは、胸が痛みますが、「できなかつた自分」を卑下しないで、「頑張ろうとしていた自分」を褒める様にして、前を向く考え方をすると片づけも上手く進んでいきます。



編集&発行：朱夏らいつ

MAIL [info@shuka-life.com](mailto:info@shuka-life.com)

TEL 080-5387-7115

HP <https://shuka-life.com>



Copyright 2021 shukalife

片づけワンポイントアドバイス

## 片づけのヒント

キッチン編



## 【キッチン「食」を支える場所】



キッチンは食品、食器、調理器具、カトラリーなど、多種類で色々な形のモノがあるので片づけは難しいように思いますが、一人で要・不要の判断がつくので、片づけやすい場所でもあります。

片づける時には「どんなキッチンにしたいか」を考えると目的とゴールがはっきりします。

「どんな」が明確でない場合は、「何に困っているのか」「何にストレスを感じているのか」から考えてみると目的が見えてきます。

目的とゴールがはっきりすると、片づけが中途半端なままになるのを避ける事ができます。

### 食品の整理と収納



食品の整理は賞味期限の確認から始めます。

期限を過ぎていたモノ、このまま使わずに賞味期限が切れると思うモノを手放します。

処分の基準に賞味期限を使うことで、判断に迷いが出ません。捨てる事が苦手な人にもよい練習になります。

よく使う食品は、ケースごとに「レトルト」「乾物」「調味料」「粉類」「麺類」「お茶」「おやつ」「ストック」などに分け、買ってきたらそこに入れていく様にします。

ケースにラベルをつけるなどの工夫をして、適当にどこかに入れてしまわないように気をつけます。

食品の定位置が決まることで、在庫管理が行き届き、使い忘れもありません。

### 調理器具の整理と収納



調理器具とは、鍋、フライパンから電化製品と包丁やお玉などツールも含まれます。

処分の基準にするのは、しばらく使っていないモノです。

「いつか使うかも」と思いますが、調理器具は意外と場所を取ります。空間を優先する考え方をすると処分しやすくなります。

また、よく使っているモノに関しても汚れているモノや壊れているモノなども定期的に見直し、効率のよい衛生的なモノを使う事をおすすめしています。

よく使う鍋やフライパン、ツールなどは、「仕舞う」以外にも「出しておく」形もありますが、その場合は出しておくモノとその数、出しておく場所を決めておくとキッチンが乱れません。