

# 「見える化」が効果抜群！

## 1. 食品をカテゴリに分ける

定番食材、調理予定食材、消費期限の近い食材などに分類するのがおススメ

## 2. 置く場所を決める

- ジャンルごとにグループ分け
- 同じものは1カ所に
- 目で見て分かる表示を

## 3. 詰め過ぎない

詰め過ぎず、余裕を持った配置を。  
フリースペースがあると、整理整頓も長続き

## 4. ストックルールを決める

期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管

## 5. 使い切る

必要な分だけ買って、食べきるように

# 冷蔵庫内の整理整頓を！



3市ごみ減量推進市民会議の活動は  
各市ホームページでも紹介しています

日野市



国分寺市



小金井市



2026年2月

3市ごみ減量推進市民会議 減量グループ  
日野市・国分寺市・小金井市

# 冷蔵庫内 すっきり大作戦

ぶんしほたる  
ホッチ



こみゼロマンレッド  
(日野市)



©ホッチプロジェクト

ぶんしほたるホッチ  
(国分寺市)



くるカメくん  
(小金井市)

日野市・国分寺市・小金井市  
3市ごみ減量推進市民会議  
(減量グループ)

