

Sample version

**食品ムダをゼロに、電気代を最大30%削減！
冷蔵庫を200%使いこなす方法とは？**

冷蔵庫整理整頓マニュアル



[家事コンサルタント]

神長一徳_二著

著者紹介



神長 一徳 (かみなが・かずのり)

家事コンサルタント
整理整頓アドバイザー
お掃除スーパーバイザー

Kazami Japan 株式会社 代表取締役

愛称：週末専業主夫おじさん

1965年10月13日生/巳年/てんびん座
栃木県塩谷郡塩谷町生まれ。
家族構成：妻、娘2人、母、愛犬1匹と私。

こんにちは！

私は、家事の全ての悩みを解決するコンサルタントの神長と申します。

どうぞよろしくお願い致します。f(^_^);

私は、実は結婚してからの12年間、週末の土日は妻と家事を交代して、
週末限定の専業主夫をずっとやって来ました。

ですから私の愛称は、週末専業主夫おじさんなのです。(^^)ゞ

もちろん、現在も継続中です・・・。

週末は、犬の散歩から始まり、朝食のしたく、昼食、夕食のしたくはもち
ろん、部屋の掃除、お風呂の掃除まで一通りの家事は毎週こなしています。

毎日家事をされています主婦や主夫の先輩方には、私達をアドバイスする
なんて100年早い！って、怒鳴られそうなのですが、どうぞお手柔らかに
お願い致します・・・。(笑)

はじめに

このE-ブックは、結構いいかげんになってしまっている、冷蔵庫の正しい使い方を、みなさんに再確認して頂くために作りました。

冷蔵庫整理整頓マニュアルは、冷蔵庫の歴史から始まり、構造の説明、実際に消費している電気量を知る事から話を始めています。

そして、食材の収納方法により消費電気量が大きく変わる事や、賞味期限を過ぎてしまいムダにしている食材がかなりある事。

正しい冷蔵庫の整理整頓方法を学んで、是非これらの問題を全て解決して下さい。

今までだれも教えてくれなかった、冷蔵庫を200%使いこなす方法を、今これからお教えいたします！



目次

はじめに

第1章：冷蔵庫をもっと詳しく知ろう！

- ・ 冷蔵庫の歴史
- ・ 家電の中で電気代消費 No1 は冷蔵庫
- ・ 冷蔵庫の各室についての知識

第2章：まず冷蔵庫の中を再チェックしよう！

- ・ 冷蔵庫は収納庫ではない
- ・ 冷蔵庫に入れる野菜と入れない野菜
- ・ 湿気やすい食材は冷蔵庫に

第3章：食材をムダにしない為の原則

- ・ ファーストイン・ファーストアウトとは？
- ・ ファーストイン・ファーストアウトの仕組みを作る
- ・ ファーストイン・ファーストアウトの事例

第4章：電気代を最大 30%削減する方法？

- ・ 詰め込み量は 80%におさえる事
- ・ 温度調整ダイヤルを適切に使いこなす
- ・ ドアの開閉について

第5章：冷蔵庫を 200%使いこなす整理整頓法とは？

- ・ 冷凍室とドアポケット
- ・ チルド室
- ・ 冷蔵室とドアポケット
- ・ 野菜室

第6章：整理整頓後の維持管理方法

- ・ 冷蔵庫内の点検・清掃について

おわりに

◆冷蔵庫の歴史

大昔の日本で使われていた冷蔵庫のような物、それが氷室（ひむろ）と呼ばれていた物です。

涼しい山の穴倉や、倉庫のような部屋のこと、おがくずや、わらで包んだ雪や氷を入れて、夏まで保存していたそうです。

氷室は、今から 1500 年ぐらい前の奈良時代には、既に使われていたそうです。

氷室の雪や氷は、夏になってから取り出され、水やお酒を冷やすのに使われていました。

氷を削ってかき氷のようにして、食べることもあったそうですよ。

氷室に入れる雪や氷は、冬の間たくさん集めておいたり、高い山に夏まで残っている雪や氷を、わざわざ運んできたそうです。

ですので、雪や氷を使った冷たい物は、身分の高い人でないと味わえない、ぜいたくなものだったのです。

ですから、普通の人たちが口にすることは、ほとんどなかったそうです。

電気冷蔵庫は家電製品のなかでも歴史は古く、圧縮式の冷凍方式を世界で最初に開発したのは1834年米国のジェイコブ・パーキンス氏です。

日本で初めて冷凍機を用いて氷を作ったのは、1870年（明治3）現在の東京大学で、高熱の福沢諭吉先生のために少量の氷を製造した事から始まっ
と言われています。これはアンモニア吸収式冷凍機と言う物で、実験室用
だったそうです。

現在のような家庭用電気冷蔵庫は1918年（大正7）、米国ケルビネータ社
によって世界で初めて製造販売されました。

日本における電気冷蔵庫の歴史は、1923年（大正12）三井物産が初めて
輸入してから始まり、1927年（昭和2）東芝のエレクトロニクス事業の前
身である、東京電気が米国GE社製を三井物産経由で輸入販売しつつ、同
時に国産化を企画。また、1929年（昭和4）重電事業の源流である芝浦製
作所が研究開発を始め、1930年（昭和5）国産第1号の家庭用冷蔵庫が芝
浦製作所の東京工場で完成しました。

この冷蔵庫は、米国GE社製をモデルに研究開発したもので、内容積は125
リットル、重量157キロと金庫を思わせる堂々たる風格であったそうです。

密閉型首ふりシリンダ圧縮機と、凝縮器及び制御装置がキャビネットの上
に、露出したモニタートップ型が特徴です。

圧縮機構は、1/10 馬力の 4 極単相誘導電動機が使用され、3 本のスプリングにより密閉ケース内に支持され、騒音や振動を抑える構造になっていたそうです。

また、圧縮機内の冷凍機油に、冷媒が溶け込むのを防止する、加熱手段を設けた発明が施されていました。

米国 GE 社から出向中の役員から「日本の技術力では、開発は無理である。」と言われたそうですが、藤島亀太郎氏等の努力により国産化に成功しました。

その後、幾多の検討を重ねて 1933 年（昭和 8）芝浦製作所が純国産電気冷蔵庫として発売を始めました。

この頃は「電気冷蔵庫」と呼ばれ、少し遅れて日立、三菱も販売するようになったそうです。

当時、冷蔵庫といえば、氷で冷やすのが一般的だったのですが、その氷冷蔵庫を持っている家庭も少なく、まして価格が 720 円で庭つきの家が一軒買えるくらい、電気冷蔵庫は庶民にとっては超贅沢品だったそうです。

1935 年（昭和 10）には、圧縮機や凝縮器をキャビネットの下部に納めた、フラットトップ型冷蔵庫が発売され、この頃から「電気冷蔵庫」という呼称が定着しました。

食品保存と製氷ができる電気冷蔵庫の機能は、日本人のライフスタイルを大きく変え、今では冷えたビールを飲みながらナイター中継を楽しむ、そんな生活を可能にしたのが電気冷蔵庫なのです。



◆家電の中で電気代消費 No1 は冷蔵庫

冷蔵庫は24時間電源が入りっぱなしで運転しています。つまり24時間電気代がかかっている訳ですね。

この電気代ってどの位だと思いますか？

その割合は、省エネタイプの冷蔵庫1台で家電全体電気代の10%程、通常タイプの冷蔵庫になると家電全体電気代の20%程にもなるそうです。

家電といえば、エアコンから洗濯機、ドライヤー、テレビ、食器乾燥機等かなりの数がある訳で、冷蔵庫1台で家電全体電気代の10%~20%って、すごい割合ですよ。

家電全体電気代の20%というと、1ヶ月の電気代が2万円だったら4千円、1年で24万円だったら4万8千円にもなります。

ここで一つ、この電気代を大きく左右する要因をご紹介しますおきましょう。

それは、冷蔵庫の容量に対しての詰め込み具合です。

容量いっぱい詰めこんだ状態と80%程度詰め込んだ状態では、消費する電気量は変わってきます。

容量いっぱい詰め込めば、それだけ冷蔵庫内の温度も上がりますので、それだけの食材を冷やすエネルギーも必要な訳ですから、当然電気を消費します。

これでどの位の差が出るかというと、容量に対して 100%の場合と 80%場合では機種にもよりますが、電気代に約 20%の差が出ます。

さらに、冷蔵庫内に食材が容量いっぱい入っていると、どうしても扉が開けっ放しになりますよね。

それはどうしてでしょう？

それは、冷蔵庫内に食材が容量いっぱい入っていると、どうしても食材を探すのに時間がかかり、それに伴い扉の開けっ放し状態が長くなるからです。

これで更に機種にもよりますが、電気代が約 5%高くなってしまいます。

また、食材が一度温まってしまうと、冷えるまでに約 4 時間かかります。

夏場では約 1 日かかることもあります。

◆冷蔵庫の各室についての知識

■ 冷凍室（フリーザー）

ツースター（マイナス 12℃以下）、スリースター・フォースター（マイナス 18℃以下）といった記号で表示されています。

現在製造されているほとんどの製品は、最高クラスのフォースターです。

冷蔵庫を決して過信しないでください。冷蔵室はもちろん、冷凍室（フリーザー）で貯蔵する場合でも時間の経過にともない品質が低下します。

できるだけ品質のよいものを貯蔵し、早目に使い切る事がポイントです。

最高クラスのフォースター冷凍室でも、食材の種類にもよりますが、最大保存期間は3ヶ月と言われています。

<冷凍のポイント>

(1) 小さく・薄く・すばやく！

フリージングで食品をおいしく保存するコツは、何と云ってもすばやく凍らせる事にあります。

ほとんどの食品は、-1℃から-5℃の温度帯で、細胞内の水分の約80%が氷になります。

冷凍保存の際は、この温度帯をすばやく通過させると、氷がより小さな結晶となり、解凍時に細胞内のうま味や栄養分が、水分と一緒にドリップ（肉汁）となって流れ出てしまうことを防ぎます。

冷凍保存をする時は、なるべく材料を薄く、小さく包装したり、熱伝導の良い金属製のバットなどを使用して、急速に冷凍するようにしましょう。

(2) 解凍しやすいかたちで保存する

次に使用する際に、必要な分だけ解凍できるよう、1回分ずつ小分けして保存しておきましょう。使うときのムダを防ぎます。

(3) きっちり密閉！

ジッパーつき保存バッグを利用して、食品を入れたら中の空気をしっかり抜いてきっちり密閉します。こうすることで食品の酸化・乾燥・臭い移りを防ぎ、おいしさも長持ちします。

(4) 再冷凍はやめましょう

一度解凍した冷凍食品を再び冷凍すると、風味が落ちますし、また衛生的にも好ましくありません。

(5) 冷凍するなら新鮮なうちに-

冷凍保存をする時には、新鮮なものを新鮮なうちに、冷凍するようにしましょう。味も風味もより長持ちします。

(6) 日付をメモしましょう

冷凍庫に入れっぱなしにしておくと、使い忘れることがありますね。

冷凍したからといって安心せずに、おいしく食べるため、早目に使い切るために、冷凍庫に入れたときの日付を明記しておきましょう。



■ チルド室

チルドは、約1℃～0℃の温度の事です。食品が凍るか凍らないか、ぎりぎりの温度、凍る直前の温度帯といえます。

つまり食品が凍る直前で保存するわけですね。

チルド食品や、凍らせたくない物に向いています。

ヨーグルト、ゆでうどん、そば、こんにゃく、生クリームなどの発酵食品、生鮮食品、練り製品、乳製品や凍らせたくない食品の保存に便利です。

【チルドに向かないもの】

- ・ ビールの長期保存（濁ることがあります）
- ・ 水分が多い食品（凍ることがあります）
- ・ マーガリン（凍ることがあります）

<チルドの便利な使い方>

(1) 天ぷらをカラッと揚げる

天ぷらの材料をチルドで冷やすと、油と材料の温度差が大きくなりカラリと揚げることができます。

(2) パリッとした野菜サラダに

野菜を氷水に浸すとひんやりパリッとなりますね。氷水のかわりに、チルドで冷やすと、水溶性の栄養が水に逃げなくなり、ビタミンCも残り、パリッとおいしく栄養満点の野菜サラダができます。

(3) すぐに使えて保存期間が長い

肉類などは、凍らせてしまうと直ぐに使いたいとき不便ですね。チルドなら、冷蔵庫からだし解凍する手間がなく直ぐに使えます。保存期間は、4日くらいが目安で、冷蔵庫より1～2日長く保存できます。

(4) 完熟トマトをチルドで

野菜や果物は、本来チルド保存にむいていませんが、熟したトマトは、チルド保存することで、熟成が進むのを抑えて保存できます。

(5) 漬物のおいしさを保つ

チルドで漬物が古くなるのを遅らせ、漬かりたてのおいしさを長持ちさせる事ができます。

■ 冷蔵室

冷蔵室は、約3～5℃の温度で、サラダやお惣菜などの残り物、デザート類など、すぐ食べるものや凍らせたくないものを保存します。

ドアポケットは、約6～9℃の温度で、冷蔵室よりも温度が高めなため、卵や調味料、ドリンクなどあまり温度に左右されない食材を保存します。

■ 野菜室

野菜室は、約5～7℃で、冷蔵室よりも温度差がやや高め、野菜専用のスペースです。果物やドリンク類も保存が可能です。

■ パーシャル室

パーシャル室は、約-3℃近辺の温度帯（食品が微凍結する温度）のことです。

肉や魚（お刺身）は微凍結しても、肉質はさほど変化せずチルドよりも長持ちします。そこで、パーシャル室は、かたまり肉や魚の鮮度を保ちながらすぐに調理できる状態にしておきたい場合の保存に適しています。

ただし、飲料水は凍結することがあります。また、牛肉はラップ材で表面が黒ずむことがありますので、ご注意ください。

◆冷凍室とドアポケット

それでは、冷凍室から野菜室まで順番に、整理整頓の手順とポイントを、実際に整理整頓を実施した時の写真を使って説明したいと思います。



整理整頓前の冷凍室の写真です。乱雑なうえに食材をかなり詰め込み過ぎていますね。

それでは、早速作業に取りかかりましょう！

冷凍室の整理整頓作業は、手早に実施しないと、冷凍食品が自然解凍してしまいますので、十分注意してください。

冷蔵室に一時的に入れて置くか、もう1台冷蔵庫があれば、そちらの冷凍室に冷凍食品は移して置きましょう。



まず、冷凍室の入っていた冷凍食品を、
全て外に出して空にします。

冷凍室を空にしたら、せっかくのすのでキレイに掃除をしましょう！



重曹を使うと簡単に汚れが落とせます！



重曹をパラパラとふりかけ、布巾などでこすれば簡単に汚れが落ちます！



この通り、ピカピカになりました！



ドアポケットも重曹を使って、
キレイにしましょう！

掃除が終わったら、冷凍食品の収納レイアウトを考えるわけですが、なかなかイメージしづらいと思いますので、まず私の家の冷蔵庫冷凍室の収納レイアウトをご紹介します、その後、手順を説明したいと思います。



肉類などは、小分けしてトレイを活用！

冷凍ごはんなどは、プラスチックケースに入れて日付ごとに保存！

市販の冷凍食品は立てて保存！



冷凍食品の半バも、トレイを活用して立てて保存！

それではまず、冷凍ご飯類のファーストイン・ファーストアウトの仕組み
を作る方法です。



プラスチック容器を適当な
間隔に仕切ります。



冷凍室に入れた日付をラベルに記し、
古い物を手前から入れます。

そして、古い物が手前にくる様にプラスチック容器を、冷凍室に納めます。



それでは、ファーストイン・ファーストアウトの仕組みを説明します。



使う時は、一番手前の日付の古い物
から順番に使って行きます。





これでまた手前から使って行き、一番奥の1列だけになった時点で、容器を180度回転させれば、常に手前に日付の古い物がありますので、完全にファーストイン・ファーストアウトの仕組みができあがります。

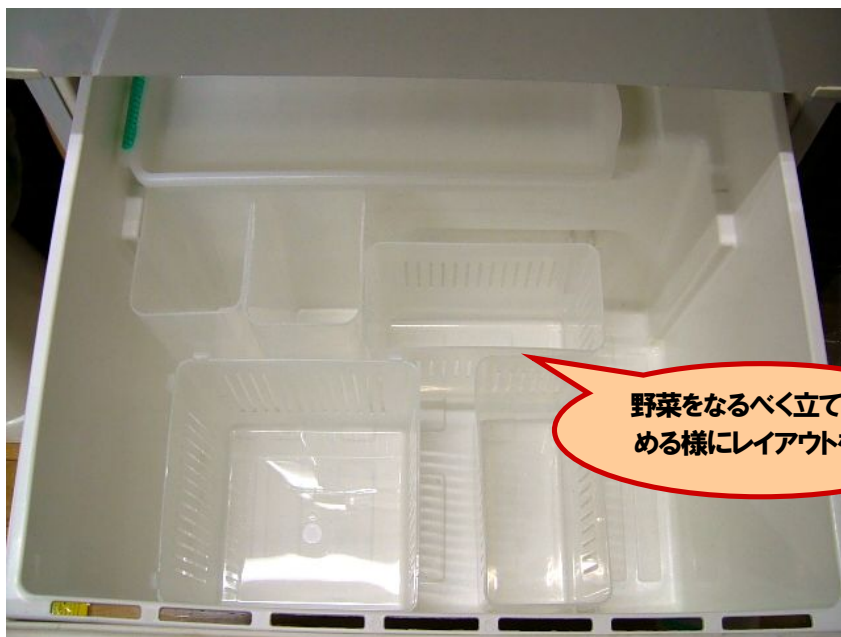


◆野菜室

食材を全て出し、外せる部品は取り外してキレイに掃除をしましょう！



100円ショップなどの製品をうまく活用して野菜室のレイアウトを！



野菜をなるべく立てて納める様にレイアウトを！



ここにトレイを置く事で
収納力アップ！
(両メンテープで接着)

ここに棚を置く事で
収納力アップ！
(取り外し可能)



野菜はなるべく立てて納めましょう！
(寝かせて置くより、かなり長持ちします)
※ラップは見えやすくする為外してあります。



ここに棚を置く事で
収納力アップ！
(取り外し可能)



<ビフォー>



<アフター>



おわりに

冷蔵庫は、現代社会において、非常に重要な役割を果たしている、家電製品の一つですね。そして、一番電気を消費している家電製品でもあります。

今、地球の温暖化現象は、着実に進行しています。その一つの要因が火力発電所から出る二酸化炭素です。原子力発電や風力発電、ソーラー発電の技術が進歩し、その割合もかなり多くなってきましたが、まだまだ世界中では、コストの安い火力発電にたよっています。

ですから、私達一人一人の節電意識を向上させないかぎり、地球の温暖化現象に歯止めをかける事は非常に難しいと思います。このマニュアルを読まれて、冷蔵庫を整理整頓するだけで、消費する電気がかなり抑えられる事がお解かり頂けたと思います。冷蔵庫内の整理整頓は、ただ単に食材のムダを無くしたり、食材を取り出しやすくするだけではないのです。一番大事な目的は、消費する電気を出来る限り少なくして、地球の温暖化現象に歯止めをかける事だと私は考えます。

以上 **Sample version** でした。本編では、チルド室・冷蔵室・ドアポケットなどの効率的な整理整頓方法、食材をムダにしない整理整頓方法、整理整頓後の点検清掃方法などを、さらに詳しく解りやすく説明しています！

家事コンサルタント

神長一徳



Copyright (C) 2007 Kazami Japan Corporation. All rights reserved.