

SaniSMILE

サニクリーンの暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル 74
SUMMER 2026

うっかりロスをゼロに 夏の食品ロス対策

暑さで食材の傷みが進みがちな夏。「気づいたら賞味期限切れ」「野菜を使い切れない」— そんな“夏あるある”を防ぐには、少しの工夫と習慣の見直しがカギ。無理なく続けられる夏の食品ロス対策を紹介します。



ついでに! 夏に多いロス発生ポイント

“やりがちNG”を知ることが、いちばん簡単な食品ロス対策になります。

買い物 安いからとまとめ買い 使い切れず余らせたり、冷蔵庫が満杯で冷気が回らず、食材を傷める原因に。	保存 空いた場所になんとか入れる 食材に合わない温度や保存法で傷みや乾燥が進みます。	調理後 調理後も常温で出しっぱなし 暑い夏は加熱後でも1時間程度で傷みが進むことも。
整理 半端に余った食材が庫内で迷子に 見つけたときは変色していたり、しなびて使えなくなってしまうケースも。	お出かけ イベントで自宅での食事が減る 外食や旅行などが多い夏は、思った以上に食材が余りがち。	記憶忘れ 冷凍／開封した日を覚えていない 「食べても大丈夫？」と心配になり、結局は処分することに。



夏の食品ロスを防ぐ! コツ!

買い方・保存・使い切りを見直す習慣づくりや保存性を高める工夫をご紹介します。

買い物前の 冷蔵庫チェックを習慣に

まず使い切れる量を買うことが大切。生鮮品は2～3日分を目安に購入しましょう。買い物前には冷蔵庫をチェック。献立を完璧に立てなくても、今ある食材の確認だけで二重買いが防げます。スマホで庫内を撮影するのもおすすめ。外食などの予定も確認を。



ひと手間かけた 保存で長持ち

食材に合った保存方法で鮮度を保ちましょう。冷気は下にたまるため、肉・魚など傷みやすい食材ほど冷蔵庫の下段がチルド室に。すぐ使わない肉・魚は冷凍し、1ヵ月以内に食べて。

肉の保存



余分な水分(ドリップ)を拭き取り、1回分ずつラップなどで密封し冷凍保存する。

魚の保存

余分な水分を拭き取り、密閉できる容器やラップで包んで冷蔵・冷凍する。しょうゆやみそを使った下味冷凍も◎。

野菜の保存

乾燥も水気も大敵。水気を拭き取り、キッチンペーパーなどで包んでからポリ袋に入れ、野菜室へ。小松菜などの葉物野菜は立てて保存がおすすめ。キャベツや青菜は生のまま冷凍もOK。

キャベツ・レタスは芯をくりぬき、濡らしたキッチンペーパーを詰めてポリ袋に



豆腐・納豆

豆腐を冷凍すると肉のような食感に。唐揚げやステーキ、そばろなどに活用してみて。納豆は冷凍しても食感はそのまま。自然解凍して朝食に。



きゅうり・レタス

メニューがマンネリになりやすいサラダ野菜。きゅうりは塩もみのほか炒め物に、レタスはみそ汁や炒飯など火を通すことで、新鮮な食感に。



週1“使い切りデー”で 冷蔵庫リセット

最善の食品ロス対策は残り物を早く食べ切ること。残ったおかずは盛り合わせてカフェ風ワンプレートに。半端な量の食材は刻んでスープ、キーマカレー、チヂミなどにアレンジ。



味つけを工夫して保存性アップ

料理の保存性を高めるなら、塩分多め・水分少なめに。また、菌の繁殖を抑える効果があるお酢、梅干し、しょうが、わさび、唐辛子、カレー粉などを活用した味つけは、夏場の保存性を高めます。



“見える化”で使い忘れ防止

迷子になりがちな余り食材は、透明容器にまとめたり“立てる収納”にして見える化を。また、使い切りの目安にするため、冷凍した日や開封日を書くだけでも意識がアップ。



プロ
の仕事夏に増えるカビ・汚れ・掃除のお困りごとを解決！
浴室クリーニングで快適なバスルームに！毎日のように
手が回らない！汚れたカビ
どうしてる？普段掃除しない場所まで
プロの力でスッキリ！カビ・水あか・皮脂汚れもしっかり除去
専用洗剤×プロの技術で細部まで美しい仕上がり

壁面・天井

浴室換気扇
カバー

鏡

蛇口などの金具部分

水あかも
ぴかぴかに

カウンター

ガンコなカビ
も丁寧に除去！

床面

エプロン側面

排水口

毎日のバスタイムが
楽しみになりそう♪

シャワー派にうれしい！

レンタル商品

浄水シャワーヘッド

ハピシャワ

節水＆浄水で
夏も快適に細かい水流で
肌あたりも

やさしく

※
節水率
約30%

乾燥肌・傷んだ髪に

やさしい水

握りやすい形だから
子ども・女性もラクラク止水
ボタンつき片手でもラク～に
水をSTOP!

Before

After

内側の見えない汚れもスッキリ

浴槽によってはエプロンが取り外しできないタイプもあります。
サービス内容、ご希望の日程などお気軽にご相談ください。プロのお仕事！
浴室クリーニングの一例
PICK UP!

水栓(蛇口)

before

after



湯あかや水あかをしっかり取り除き、本来の輝きに近づけます。

浴槽

before

after

無料お見積もり
詳細はこちら！お気軽に
ご相談ください。

節水効果

※ ハピシャワの節水効果／約30%の節水効果

※日本バルブ工業会自主基準の節湯型機器のモニター
方法(浴室用シャワー吐水量モニター)に基づいて
最適流量を測定し、同基準に基づく
「節水率(%)=1-(測定した最適流量/従来型
吐水量10ℓ/分)」で算定◎製造メーカー試験結果 ◎最適流量:モニター評価
者が気持ちよく使用できると感じる流量 ◎従来型吐
水量10ℓ/分:上記基準における従来型の最適流量
◎使用環境によって節水率が変わることがあります。

詳細はこちら！



2603-05KH

また食べたくなる！

リピートおかず

簡単につくれておいしい、リピートしたくなること請け合いの
料理レシピをご紹介します。さっそく今晚のおかずどうぞ！

※電子レンジ調理の加熱時間は火の通り具合を見て適宜調節してください。

にんじんリボンと豚肉の
みそだれレンジ蒸し

材料(2人分)

にんじん…1本(約150g)
豚薄切り肉(ロースなど)
…180～200g
しめじ…1/2パック
塩・こしょう…各適量
酒…小さじ1
青ねぎ(刻み)…適量

A

みそ…大さじ1
砂糖…小さじ1/2
みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
おろししょうが
…小さじ1/2
水…大さじ1

※作り方

- 1 にんじんはピーラーで薄いリボン状に、豚薄切り肉は一口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- 2 耐熱容器ににんじん、豚肉の順に数層に重ね、しめじを加えて塩・こしょうと酒をふる。
- 3 ラップをかけて電子レンジで加熱(500Wの場合5分)した後に取り出し、上下を返すように混ぜて、さらに1分程度加熱する。
- 4 よく混ぜたAを全体に絡め、ラップなしで1分程度加熱して火を通す。器に盛りつけて青ねぎを散らす。お好みで酢小さじ1/2(分量外)を加えてもいい。

にんじんが甘～い！
豚肉×みそでうま味も
スタミナもアップミックスビーンズと
きゅうりのヨーグルトサラダ

材料(2人分)

ミックスビーンズ
…70～100g
きゅうり…1本
パプリカ(赤)…1/4個
玉ねぎ…1/8個
塩・こしょう…各適量
彩り野菜…適量

A

無糖ヨーグルト
…大さじ4
白すりごま…大さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
おろしんにく
…チューブ1cm分
砂糖…ひとつまみ

※作り方

- 1 ミックスビーンズは水気をよく切る。きゅうりとパプリカは1cm角に、玉ねぎはみじん切りにする(辛みが気になる場合は水にさらした後に水気をしぼる)。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて全体を和える。
- 3 塩・こしょうで味を調え、彩り野菜とともに器に盛りつける。

和風に調味した
ヨーグルトで
ほくほくした豆を和えて
さっぱり味のサラダに



意外と知らない毎日のお掃除に役立つ知識をマスターしましょう！

おそうじマスターと学ぶ

暮らしのおそうじ教室

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマスター』取得研修会、企業・法人対象の「おそうじ教室」の開催支援を担っています。『おそうじマスター』活動の普及を通して、地域社会の皆さまを支えてまいります。



『おそうじマスター』管理サポート本部 人材開発室 松倉 和輝



夏の冷蔵庫の整理術！

イラストレーション / とこゆ

冷蔵庫を効率よく使うためのポイントをチェック！

POINT 冷蔵庫

冷蔵庫の食品は8割収納

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、冷気が行き渡りにくくなります。また、探し物に時間がかかり、ドアを開けている時間が増えると室内温度が上がることもつながります。冷蔵庫に入れる食品の量は、8割程度に抑えましょう。

急なスペース確保にも安心◎



POINT 冷蔵庫

室内は適切な温度に

一般に、冷蔵庫は0～10℃、冷凍室は-18℃以下の温度が目安です。気温が高くなる夏場は、冷蔵庫の温度設定を「強」にすることをおすすめします。

POINT 冷凍室

冷凍室は食品を詰めて収納

冷凍室は、凍結した食品が保冷剤の役割を果たすため、すき間なく詰めて使用することで、冷却効率が高まります。

室内はタオルに中性洗剤をつけて拭き上げ、その後水拭きを行うことでキレイを維持できます。

POINT 冷蔵庫

料理は粗熱を取って保存

料理を温かいまま冷蔵庫に入れると室内の温度が上昇し、他の食品が傷んでしまいます。保冷剤などを使って、できるだけ早く粗熱を取ってから冷蔵庫に入れましょう。

POINT 冷凍室

ラップや保存袋で密閉して冷凍保存

食品を冷凍保存する際は、ラップでぴったり包む、または保存袋に入れて空気をしっかり抜いて密閉することが大切です。空気が残っていると、食品の乾燥や品質の劣化を招きます。

PICK UP!

冷蔵庫の整理整頓方法

冷蔵庫を整理して、「8割収納」を目指しましょう！

1 食品を全て取り出して分類する

- 1 毎日食べているモノ、すぐ食べるモノ
- 2 保存食品や調味料
- 3 忘れていたモノ→食べないモノは処分
- 4 食べないモノ、賞味期限が切れているモノ→処分する



2 グループをつくる

使う頻度やシーンでグループ分けし、トレーに収納すると便利です。まとめて取り出せるので掃除も簡単です。



例) 朝食セット、毎日食べるモノセット

3 定位置を決めて収納する

高さや奥行きを考えて置き場所を決めましょう。段ごとに収納するモノを大まかに分けることで、食品の管理がしやすくなり、取り出しやすくすることで室内温度の安定にもつながります。



最上段

保存期間の長いペットボトルや缶、紙パックなどの飲料系(未開封)

上段・中段

常備品や数日のうちに消費したいモノ

下段

日持ちしないモノ・鍋など

チルド室

肉・魚介などの生鮮食品

※ 8割収納を目指す

『おそうじマスター』とは…サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」を採用し、お掃除の正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。そのなかで実施される研修や試験に合格した者だけに『おそうじマスター』の称号が与えられます。※『おそうじマスター』と「おそうじマスターの星形マーク」は、サニクリーンの登録商標です。

サニクリーンアカデミーと学ぶ

衛生とお掃除

快適ラボ

衛生管理に役立つ知識・技術の発信や普及活動を進める一般財団法人サニクリーンアカデミーが、毎回専門的な知見を深掘りした情報で、安心安全な生活を送るためのヒントをお届けします。

家庭の食中毒、徹底予防講座(2)

家庭でできる 作り置き の安全対策

これから気温が高くなる季節に向けて気になるのが食中毒のリスク。その予防に効果的なのが「急冷」です。今回は、食品の「温度管理」という視点で実践しやすい食中毒予防法をご紹介します。

なぜ食品の冷却が重要？

食中毒の原因菌は、5～60℃の「危険温度帯」で急速に増えます。調理後に常温で長く置くと原因菌が激増し、わずか数時間で食中毒のリスクが高まってしまうのです。

■プロ(業務レベル)の温度管理の基準は？

厚生労働省の「大量調理施設衛生管理マニュアル」では、加熱後の食品を「30分以内に20℃以下、60分以内に10℃以下」に冷却することを推奨しています。これは菌の増殖を防ぐ科学的根拠に基づいたルールですが、とても厳格なため家庭で実践するのは難しいかもしれません。

家庭で実践するなら冷蔵庫にもやさしく

そこで、家庭では「2時間ルール」(右)を目指しましょう。ただし2時間以内に冷蔵庫に入れるとなると、煮込み料理などの場合はまだ調理後の熱が冷めきらず、冷蔵庫に負担がかかったり、庫内の温度が上昇して他の食品に影響を与えたりする心配があります。以下に、冷蔵庫にやさしく安全に実践するための工夫をご紹介します。



加熱後の食品は
2時間以内に
冷蔵庫へ
6時間以内に
5℃以下に冷却

粗熱を取る

冷蔵庫に入れる前に氷水や保冷剤で容器の外側を冷やして粗熱を取る。

浅型容器 + 小分け

浅型容器に小分けして容器を重ね、間に冷えた保冷剤を挟むと冷却効率がアップ。



結露に注意

冷却過程で結露が生じることがありますが、容器内の水滴をそのままにすると雑菌が繁殖するリスクが高まります。また、食品が熱いままフタをすると蒸気でフタに水滴がつくため、必ず冷ましてからフタをすること。水滴が生じた場合はキッチンペーパーなどでしっかりと拭き取りましょう。



忙しい毎日でも、少しでも意識を変えることで食品の安全性はグッと高まります。ご家庭のペースで、無理なくできる対策から取り入れてみてください。

次回は、家庭における正しい除菌の仕方をお伝えします。

