



トップ > リビング > ストック食品の賞味期限切れを防ぐためにやっていること



ストック食品の賞味期限切れを防ぐためにやっていること

2023/02/01



山岡さくら

元片づけ苦手なずぼら主婦・整理収納アドバイザー。子なし夫婦。100均に詳しく、キッチン収納が得意です [もっと見る>>](#)

元汚部屋出身、面倒なことは大嫌いなずぼら整理収納アドバイザーの山岡さくらです。

我が家の食品ストックはキッチンの引き出し。日常的に食べるものは特に意識しなくても消費できますが、たまにしか食べないものや非常食を兼ねているものはうっかり期限切れを防ぐためにやっていることがあります。

せっかく買った食品を無駄にはしたくないですね。とっても簡単な方法なので、忘れちゃいがちなものにやってみてください。

[賞味期限を見やすく](#)

[期限切れにならないうちに消費](#)

[無駄にしないために](#)

賞味期限を見やすく

山岡さくらの記事一覧

イライラ爆発！置き配メッセージを貼ってみた
ライフスタイル
2025-06-13

そろそろ準備OK? 日焼けも冷房も100均アームカバーでまるっと対策!
ライフスタイル
2025-05-29

【セリア】110円のおしゃれなクリアスタンプ発見
ライフスタイル
2025-05-20

これで探さない・忘れない 3COINSのスマホホルダーが私の相棒に
ライフスタイル
2025-05-12

ミニチュア好きが一目ぼれ! 3COINSのミニカメラは見た目以上の実力派
ライフスタイル
2025-04-22

[もっと見る](#)

RANKING リビングランキング

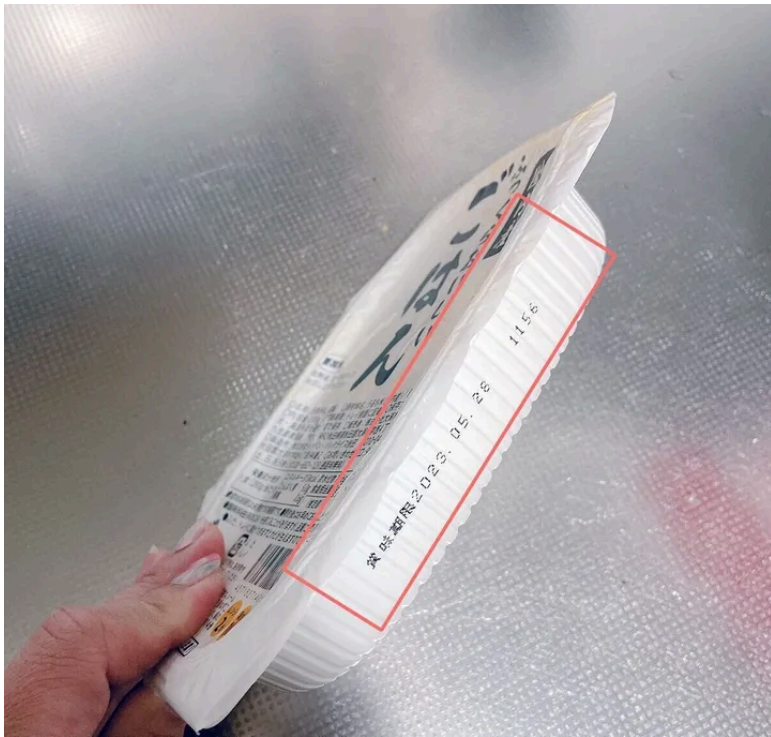
暑くなる前に靴も入れ替え! 整理収納アドバイザーが教える靴の保管方法
高桐久恵

PR 腎臓が悪い人、絶対やって。腎臓のために「今すぐやめるべ...
和漢

[ランキングをもっと見る](#)

CATEGORIES

お金	ビューティー
リビング	ライフスタイル



小さな文字で印字されている賞味期限。
いちいち確認するのは、面倒ではないですか？
食品によっても印字されている位置が違うから、さがすのも大変です。

たとえばパックごはん。
たいてい側面に印字されています。
でも収納しちゃうとこの面、見えないんです。



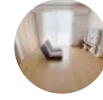
収納したときに見える場所に、マスキングテープに手書きしたものを貼っています。

家事	わたしのこと
ライター一覧	記事ランキング

WRITER RANKING 人気のライター



1位
ここママ



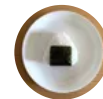
2位
シンプルストウた



3位
マミ



4位
菅智香



5位
おこめ

[ライター一覧へ](#)

HOT WORDS

人気のキーワード

貯金/貯蓄

収納

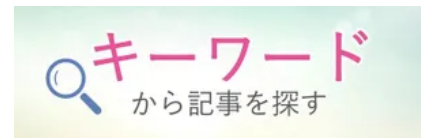
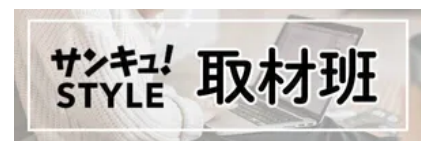
料理/レシピ/作り方

暮らし方/ライフスタイル

節約/やりくり

スイーツ

RECOMMEND 注目のライター



サンキュ！
2026年3月号
発売中！

最新号の特集一覧
と、立ち読み、プレ
ゼント応募はこちら
から。
定期購読・電子版・
ネット書店販売も。





パックごはんの場合は5個や10個のセットで購入するので、同じ期限ものは1つだけ貼っておきます。引き出しをあけるとこの状態なので、すぐに目に入る→切れる前に食べよう、と意識することができます。



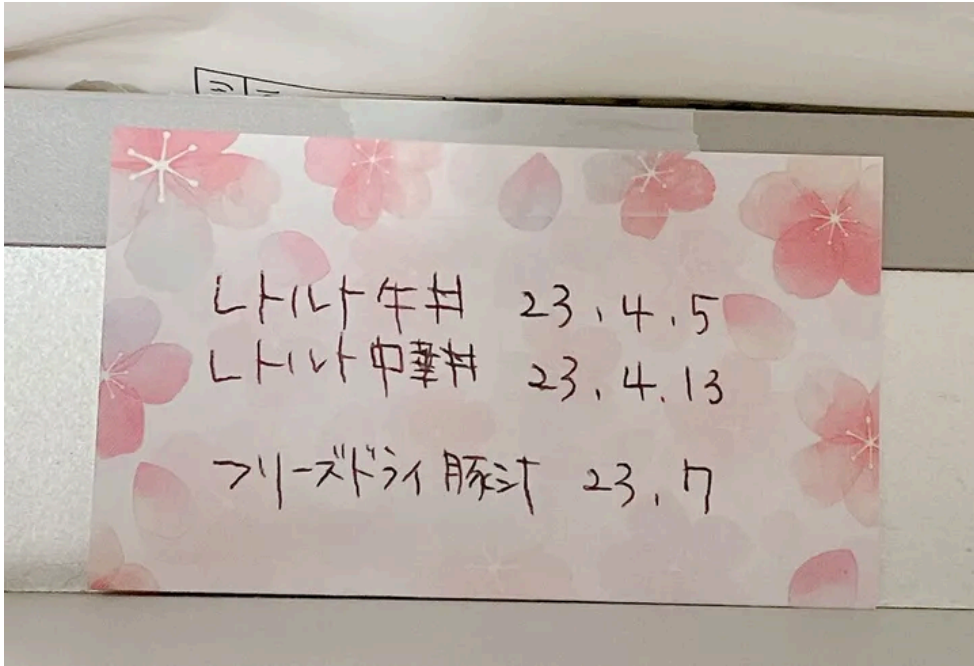
缶詰も見える位置に見やすく。ツナ缶やさば缶は日常消費なので貼っていませんが、非常食として置いているものはすべて貼るようにしています。

最新号をチェック



FOLLOW US!





引き出しの奥に収納してあるレトルト食品とフリーズドライ食品は引き出しの1番手前になる位置にメモに書いて。

これで奥のものを確認しなくても賞味期限と何が入っているかを一目で確認。期限が近づいたら消費、新しいものを買ってきて入れ替え。

期限切れにならないうちに消費



関連記事:

賞味期限切れてない？非常食消費のタイミングを決めておくことと忘れない

今年も2月に入り、昨日は節分でした。我が家の節分は、スーパーにたくさん並ぶ恵方巻に見向きもせず、自分で作るのが恒例です。それは…非常食消費の日、と決めているからなんです。



関連記事:

防災用品見直しの季節！ローリングストックにオススメなもの5選

もうすぐ9月。防災の日、そして防災月間がやってきます。この時期に防災用品を見直す方も多いですよね。私も毎年3月と9月の2回、見直しをしています。見直しの際には特に、賞味期限切れの食品の入れ替えがメインとなっています。普段食べない非常食には必要ですが、普段食べるものなら消費しながら備蓄するローリングストックがオススメ。その中でも実際私もやっていて、用意しておくことと安心！なものをご紹介します。

上のリンク先記事でも書いていますが、食品はできるだけローリングストック。普段は食べないものは期限だけでなく食べるタイミングを決めてしまうことで忘れないようにしています。

今年も節分には恵方巻きて缶詰消費予定。
さんま缶は来年まで持つので、今年は焼き鳥缶詰を使おうと思っています。

無駄にしないために

あれもこれも値上げが続いている昨年、今年。
とはいっても必要なものは買うしかありません。

でも、せっかく買ったのに無駄にしてしまっただけはお金もったいない！

「見える場所に書いておく」
期限切れ食品を防ぐために簡単にできる、おすすめの方法です。

・記事を書いたのは・・・山岡さくら
整理収納アドバイザー&風水片付けコンサルタント。
片づけが苦手だった経験を活かし、セミナーやお客様のお宅でのサポート作業などを行っています。プチプラシンプル収納で生活しやすいお部屋作りをご提案しています。

インスタでは自宅の収納紹介、家事動画、プチプラコーデ記録などをアップしています。
フォローしていただけると嬉しいです。

YouTubeは家事動画やルームツアーなど。
こちらチャンネル登録お待ちしております。

Instagram (アカウント名 : smiley_life_sakura)

ブログ

YouTube すまちえりちゃんねる

サンキュ！STYLEライターへのメディア掲載依頼・お仕事に関するお問い合わせはこちらまで

メディア掲載依頼・お仕事に関する
✉ お問い合わせ >

関連するキーワード

節約/やりくり

サンキュ！で紹介された記事

食費節約テク

食品ロスゼロチャレンジ

★すぐ実践できる収納法

山岡さくら

< 前の記事

無印良品アイテムでレギンス収納 タイツと見分…

次の記事 >

【ダイソー】見た目も機能もお気に入り！110円…

記事一覧へ

サンキュ！

サンキュ！STYLE

サンキュ！アンバサダー

お問い合わせ 広告掲載 利用規約 利用者情報の取り扱いについて
本サイトに掲載されている記事・写真・イラスト等のコンテンツの無断転載を禁じます。

© ARIGATO CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. 会社案内 個人情報保護への取り組みについて