



トップ > ライフスタイル > 【我が家のエコ活】時短や節約につながるから無理なく続く



【我が家のエコ活】時短や節約につながるから無理なく続く

2021/10/15



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>>](#)

ずぼら整理収納アドバイザーの山岡さくらです。

「エコ活ってなんだか大変そう」
正直そんなイメージを持っていました。

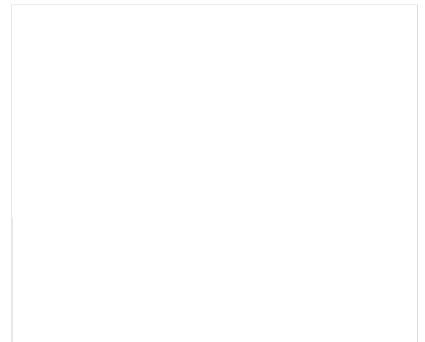
今の便利を手放して、手間をかけてやらなきゃいけないものって思ってたんですね。
でも環境も大事。

それならできることから始めてみよう！
実はむしろラクになったり、節約になったりすることもたくさん。

無洗米を使う

とぎ汁を流さないから環境にやさしい、という無洗米。
でもエコ活とかそういうことではなく、むしろお米とがなくて良くてラク！
だからずいぶん前から無洗米を使っています。

少し割高にはなりますが、水道代もわずかではあっても減らせるし、なにより時間がかからない。
夜、キッチンをリセット掃除したあとに炊飯器のタイマーをセットして寝ることが週に2回ありますが、
あっという間に準備できます。



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 ライフスタイルランキング

【ダイソー】冷蔵庫の空いているスペースを有効活用！食品収納ボックスが…
ここママ

「白い恋人」に続く新スイーツ開発、北海道独自の創造性とは
Think LOCAL

[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

家庭内のフードロスをなくす

安いから、日持ちするから、とあまり買いだめをしません。
いくら安く買っても、賞味期限が切れて食べられなくなってしまっただけは意味がないですね。

缶詰類はローリングストックで少し多めに置いていますが、それ以外の食品は基本的に食べる分だけ。
週に2回ほど買い出しに行きますので、その間に消費できる量にしています。

それでも容量が多くて使いきれないものが少しずつ残っていきますので、今は絶賛在庫消費中。
乾物、缶詰、冷凍のお肉や野菜、家にあるものでできるメニューで、いったんリセット。
定期的に消費すれば、無駄も出ません。

結果的には節約につながること。

今日は久しぶりに買い物してきたので、今はぎっしり詰まっていますが、
下の写真は買い物前の冷蔵庫と食品ストックの引き出しです。



今日食べる予定の豚肉と冷食（あじの南蛮漬け・冷凍パプリカ）は冷蔵庫で解凍中。

家事

わたしのこと

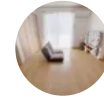
ライター一覧

記事ランキング

WRITER RANKING 人気のライター



1位
ここママ



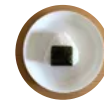
2位
シンプリストうた



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

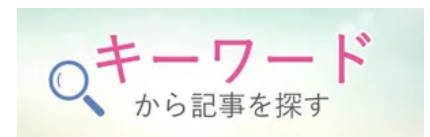
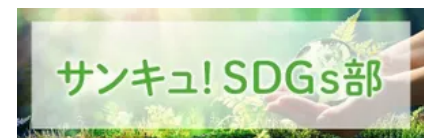
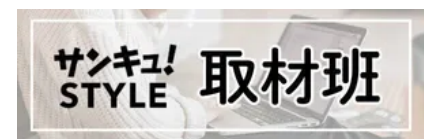
料理/レシピ/作り方

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。



最新号をチェック



FOLLOW US!



冷凍室はササミと鮭がまだ残っているので、こちらも近日中に消費予定です。
枝豆とちりめんじゃこはおにぎりに使ったりするので、定期的に消費。
ブロッコリーは冷凍しか買わないので、常備しています。
だいぶスカスカになってきました。

②は基本的には夫用。

入りきらないときは一部こちらにも入れますが、今は私が買ったものは入っていません。(時々ここに入っているものも私も使いますが)

お休みの日のお昼ごはんなどで使っているので、古いものは入っていません。



野菜室に収納しちゃってるのは鮮度保持キッチンパック (ダイソー) という袋。
野菜の鮮度を保ってくれる袋で、これのおかげで野菜が長持ちします!

もちろん、この袋が汚くなって捨てる時は生ごみを入れる袋になっています。

野菜はほぼ使い切っていて、ピーマンと大葉とミニトマト、ねぎ、きゅうりしか残っていません。

※大葉ときゅうりは今日使う予定

ツナ缶、たくさんありましたがあと2つに。
あと1品ほしい! っときに便利です。

切り干し大根がなかなか減らなくて、まだ1袋の半分くらい残っている状態。
ダメにしてしまう前に食べきます。

直したり、リメイクしたりして長く使う

もちろん、できる範囲で、です。

アクセサリーは作るけど裁縫は苦手だし、DIYも簡単なものしかできません。

それでも、買い替えなくてもなんとかならそうなら直してみます。
やってみて、どうしてももうまくいかなかったら買い替えを考えれば良いんです。



衣類、布製品を回収に出す

ユニクロ、GUの衣類はRE.UNIQLO回収ボックスで回収してもらおうと、リユース、リサイクルされます。

無印良品も衣料品全般（下着を除く）・タオル・シーツ・カバー類を店舗で回収、リユースやリサイクルに活用されます。

ゴミとして捨ててしまえば燃やされて終わり。

私の洋服はユニクロとGUがかなり多いので、これはとても助かります。
買い物ついでに、着なくなった服を回収してもらっています。



たとえばこれ。
ユニクロ購入品ですが
先日別のパンツを購入し
手放すことに。

今度ユニクロの近くへ行く
ときにボックスに入れて
こようと思っています。

無印良品は寝具カバーを愛用しているので、買い替えるタイミングで利用してみようと思っています。

「環境のため」なんておおげさなことではなく「自分のため」に

環境のために、多少不便になっても、手間暇がかかってもやる、という意識の高い方、尊敬します。

でもずばら主婦、そんなのとても続けられないのです。
無理をしてがんばっても、続けられなければ意味がないし、かえって無駄が増えてしまうことも。

それなら「自分のため」でも良いと思っています。
自分がラクだから、節約になるから。
そんな理由でもできること、あるんです。

その結果、エコにつながれば良いですね。

・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。

ブログ

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

収納

DIY

手作り/ハンドメイド

山岡さくら

我が家のエコ活

< 前の記事

【3COINS】ハロウィンはプチプラ雑貨とハンド...

次の記事 >

旬の時期に1度は食べたい栗ご飯

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。