



知ってク 情報

買いだめした食材が奥にしまったままになっていませんか？
冷蔵庫・スッキリ収納で省エネ・フードロス削減！

暑くなってくると冷蔵庫もフル稼働に。今のうちに冷蔵庫の中をスッキリさせましょう。
いつ買ったのかわからない食材が奥に眠っていませんか？ 冷蔵庫整理のコツをご紹介します！

冷蔵庫の保存場所ごとの収納ポイント

冷蔵室(約3℃～6℃)

「食品の指定席」を決めると使いやすくなります。包装はできるだけ外します。また、「7割収納」にしておくと、冷気がうまく循環します。

詰め込み過ぎない

野菜室(約3℃～8℃)

上段はきのこやトマト、果物など日持ちしないものや、つぶれやすいものを。下段は葉物野菜を。手前は2Lペットボトルを縦置きに入れましょう。

背面も忘れず掃除！

冷蔵庫はキャスターが付いているので動かせます。ホコリがたまると冷えが悪くなり、電気がムダです。時々掃除して、通気良くしましょう。



ドアポケット(約3℃～6℃)

奥行きを活かして取り出しやすく、ボトルの高さで分類しましょう。

チルド室(約0℃～2℃)

肉や魚はトレーのままだと霜がつき、うま味を逃してしまうので、ラップで包むと密閉保存できます。

冷凍室(約-20℃～-18℃)

平らや立てて収納します。海苔などの乾物も湿気ずにパリパリ感がキープできます。また、すぎ間なく詰める方が冷凍効率が上がります。

冷暗室の代わりに野菜室

しょうゆは常温保存と書かれていても、冷暗所での保存が推奨されています。一定温度で気密性もある野菜室はしょうゆやお米の保存に最適です！



ちょこっと 息抜き

忙しい朝に、時短でつくれる「味噌汁レシピ」

新年度になって、生活リズムが変わった方も少なくないでしょう。でも、朝はしっかり食べてくださいね。朝から元気に1日を始めたいとき、味噌はぴったりの食材です！

発酵食品である味噌には、タンパク質や食物繊維、ビタミン類、イソフラボンなど栄養素が豊富です。腸内環境を整えたり、免疫力を高めたり、脳梗塞や心筋梗塞などの予防といった、さまざまな健康効果が期待できます。1日1杯を心掛けましょう！
参考：農林水産省HPより

サバ缶と貝割れ菜の味噌汁

鍋に水150mlと缶汁を切ったサバ50gと顆粒だしを入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、味噌大さじ1を溶かす。器に入れ、貝割れ菜をのせて完成！



マグカップ素味噌汁

味噌汁1杯分の分量は、お湯約150ml・味噌大さじ1・顆粒だし少々 が基本。マグカップに入れて混ぜるだけなので、ブレイクタイムのコーヒー代わりにもおすすめです。



レタスと海苔の味噌汁

味噌大さじ1と顆粒だしを器に入れ、お湯150mlを注いで混ぜる。レタス2分の1枚・海苔4分の1枚をちぎってのせて完成。



生活お役立ち情報

夏本番前にエアコンのおためし運転を！

エアコンを使い始める時期は、お問い合わせ(点検のご依頼を含む)が集中します。お伺いするのにお待ちいただく場合があります。夏本番を迎える前におためし運転してみて、不具合がないかどうか確認してください！



試運転を行うのに適した気温

気温23～25℃が「最適な時期」です。26℃を超えたら、急いで試運転をしましょう。

試運転の方法

1. 設定温度を18℃に設定します。
2. 冷房運転を約10分間おこないます。

おためし運転して、以下の症状はありませんでしたか？

POINT 1 電源が入らない

- リモコンの電池が切れていませんか
- 室内機の電源プラグがはずれていませんか
- エアコンのブレーカーが「切」になっていませんか

POINT 2 エアコンの効きが悪い

- 室外機の吸い込み口や吹き出し口はふさがれていませんか

放熱できないと冷えが悪くなるので、室外機の周辺はすっきり！



POINT 3 リモコンは反応しても風が出てこない

- 室内機のフィルターにほこりがたまっていますか
- 「除湿」や「暖房」になっていませんか？「冷房」に切り替えておためし運転してみてください
- 室温がエアコンの設定温度付近になっていませんか



シーズン始めはエアコン内部に蓄積されたお部屋の生活臭が出る場合があります。しばらく運転したり、フィルターの清掃をしてみてください。



ひとつでもチェックがあったら、早めに当店にご連絡ください！

電器のコンビニショップ エディオンコアイテムラ



私たちは地域のお客様に「いつもお役に立ちたい」をモットーにしている里仁にある電気屋です。今月2025年4月で創業36年を迎えました！地域の皆様の感謝をこめて、さまざまな企画をしております。今後も「暮らしを快適にする提案」をしますので、気軽に相談できる便利屋としてお声掛けください！



お問い合わせはこちら

0857-28-7689

メールでもお気軽に！

info@core1.jp

ブログも見に来てください！

さとにのでんきや コアアイテムラ

検索

スタッフ紹介



店長の
竹内です。

お家の困りごと何でも相談してください。エディオンのリフォームパックも自社施工なので安心です！



副店長の
中川です。

ランプの取替からお家のお困りごとまで小さな事でもご相談下さい。



市村和也
です。

小物やお急ぎの商品も本店に在庫があれば当日お持ちすることもできます。お気軽にどうぞ！



市村昌也
です。

家電品のことからおうちのことで気軽に声がけ