キッチン片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

29 項目 · 3 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 2年以上使っていない調味料・ソース類
- [ ] インスタント麺に付いていた余りの調味料パック
- [ ] おまけでもらったコップやマグカップ
- [ ] カビ・曲がり・破損で使えない箸
- [ ] カビが生えたり虫がわいた食品
- [ ] サイズの合わない保存容器（本体と蓋）
- [ ] シミの付いた鍋つかみやミトン
- [ ] すり切れたふきんや台ふきん
- [ ] デリバリーのメニュー表
- [ ] とっくに期限切れの食品
- [ ] フックに溢れている余分な買い物袋（紙・ビニール）
- [ ] ほとんど使わない使い捨てプラスチック容器

メモ / 次の小さな一歩

キッチン片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

29 項目 · 3 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 何年も使っていない調味料
- [ ] 壊れて使えない炊飯器・圧力鍋などの調理家電
- [ ] 期限切れの鍋の素・ソース・調味料
- [ ] 空の箱や瓶
- [ ] 計量カップやヘラなどの重複した道具
- [ ] 欠けた茶碗・皿などの食器
- [ ] 後で使おうと取っておいたビニタイ・留め具・輪ゴム
- [ ] 錆びた中華鍋やフライパン
- [ ] 週に5回も使わないカウンター調理家電
- [ ] 誕生日パーティーで使ったキャンドル・皿・カトラリー
- [ ] 長く使っていないテーブルクロスやランチョンマット
- [ ] 長らく放置している製菓材料

メモ / 次の小さな一歩

キッチン片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

29 項目 · 3 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 半年以上食べていないお菓子
- [ ] 風味が飛んでしまったスパイス
- [ ] 余分な水筒やタンブラー（1人2〜3個まで）
- [ ] 劣化したり穴の空いたシリコン手袋
- [ ] 埃をかぶった使い捨ての食器やストロー

メモ / 次の小さな一歩