

# 使いやすい高さ、ものの置き場

どこに何があるか「見やすく」「手が届きやすい」高さを、「アイレベルゾーン」「ハンディゾーン」と言います。いろいろなものを出し入れするキッチン。「どれだけ入るか」だけでなく、使うときの「出し入れしやすさ」も大切なポイントです。



よく使う道具を使う場所の近くに収納すれば効率よく作業できます。

## 収納するものの例

### 高さの目安



- 踏み台の上で手が届く**
  - たまに使うもの 軽いもの
    - ・季節もの
    - ・客用食器
    - ・乾物
    - ・ストック品
- 手を伸ばせば届く** (アイレベルゾーン)
  - ふだん使うもの サツと取り出したい小物
    - ・ふだんの食器
    - ・おたまや調味料
    - ・ボウルやザルなど
- ラクに手が届く** (ハンディゾーン)
  - カウンターの下は引出しにしましょう
    - ・高さのある油・しょうゆ
    - ・缶詰
- しゃがんで手が届く**
  - たまに使うもの 重いもの
    - ・鍋など季節もの
    - ・ストック品

### キッチン

**加熱調理のエリア**

吊り戸

乾物など軽いもの

カウンターの上

加熱調理で使うおたまや調味料

よく使う鍋やフライパンなど調理道具

上々中段

季節ものの道具やストック品

**鍋やフライパン**

**調理のエリア**

乾物など軽いもの

こまごました調理器具やスパイス

高さのある油や缶詰など食品

季節ものの鍋など調理器具

**キッチンツールや調味料**

**水まわりのエリア**

小物のストック品

下ごしらえ用の道具

ボウルやザルなど水まわりの道具

飲み物や洗剤などのストック品

**包丁・まな板、ボウルやザル**

### 周辺収納

**食器棚**

季節もの

客用食器

ふだん使いの食器

重いもの・高さのあるもの

ストック品

**家電収納**

家電やゴミ箱の置き場所も忘れずに!

ゴミ箱