



指定がない場合は1日(1回)で節約できるお金を表記。年、月単位の場合もあり。



指定がない場合は1日(1回)で時短できる時間を表記。年、月単位の場合もあり。



8

## 「収納」のお得技

棚にボイ置きしたり引き出しへ適当に放り込んでいては、かえってかさばるだけ。ボックスや仕切りを使って散らからない部屋を作りましょう!

生活するうちにできる汚れには、それぞれ効率の良い落とし方があります。コレを知つておけば、節約も時短もまとめてできちゃうんです。



004

108

Extra

「レジャー」のお得技  
お得に楽しめる遊びの裏技



88

Part 1

98

Part 10

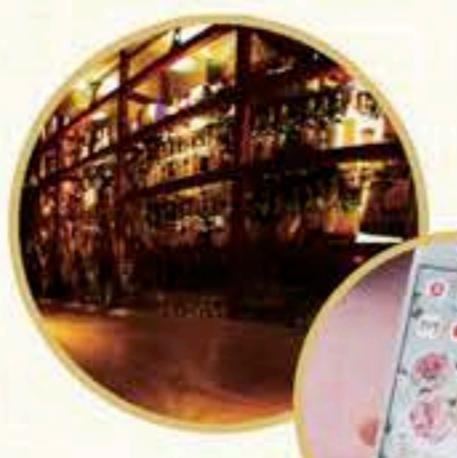
「美容」のお得技  
手軽にできるセルフケア



68

Part 9

「健康」のお得技  
カラダをいたわる。チチ不調解決



Part 8

Part 7

「買物」のお得技  
得して貯まる買物の正解

身体の経度な痛みや悩みは、簡単な運動や身近なアイテムで解消できることがあります。0円からできるテクニックを試してみましょう!

78

Part 6

「貯蓄」のお得技  
無理せず増やす未来の資金

不安が残ります。動ける今のうちに、少しでも財産を形成しましょう!



48

Part 5

「料理」のお得技  
料理をラクにする便利キッチン

毎日のことだから、できるだけ短時間で済ませたいお洗濯。さまざまなடেக්නික්කを取り入れて、手早く真っ白にしましょう!



Part 4

Part 3

「洗濯」のお得技  
手早く&簡単に落とすお洗濯改革

常に払い切っている固定費は、減らすことができれば大きな節約になるポイント。現在の環境を確認し、見直せるところを探してみましょう。



38

Part 2

「掃除」のお得技  
絶対キレイになる汚れ落とし

生活するうちにできる汚れには、それぞれ効率の良い落とし方があります。コレを知つておけば、節約も時短もまとめてできちゃうんです。



28

Part 1

「片付け」のお得技  
手軽にしまって収納&整理

片付け方を変えることは、時短への第一歩。100均アイテムなどを手

はじめにお読みください

本誌で紹介している商品の価格や情報、分析等は、特別な表記がない限りすべて編集部調べによるものです。また一部の商品に関しては、現在すでにニューアルバムおよび販売が中止されている場合がございます。また、本誌に掲載されている情報は、弊社刊行の「LDK」や「LDK the Beauty」発行部数の情報も再編集したものです。あらかじめご了承ください。