



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



108

Extra

**「レジャー」のお得技**  
**お得に楽しめる遊びの裏技**

行き当たりばったりで動く、お金も時間にもムダが増えていくレジャー。安く得て楽しむための知識を身に付けましょう。

88

Part 9

**「健康」のお得技**  
**カラダをいたわるプチ不調解決**

身体の軽度な痛みや悩みは、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！

68

Part 7

**「買物」のお得技**  
**得して貯まる買物の正解**

生活していくうえで欠かせない買物。しかし、ただ情性で買っていては、貯まるお金も貯まりません。得する買物テクニックを身に付けましょう！



60

Part 6

**「固定費」のお得技**  
**改善して減らす固定費削減**

常に払い続けている固定費は、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。

48

Part 5

**「料理」のお得技**  
**料理をラクにする便利キッチン**

料理にかける時間と使用する材料費は、やりがたしだいでグッと減らせます。便利なお得技を知っておきましょう！

28

Part 3

**「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。コシを知っておけば、節約も時短もまとめてできちゃうんです。

8

Part 1

**「収納」のお得技**  
**散らかりにくい部屋作り術**

棚にポ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。

98

Part 10

**「美容」のお得技**  
**手軽にできるセルフケア**

美容というお金がかかるイメージがありますが、身の回りにあるもので行えたり、手軽にできるケアも意外に多いんです！

78

Part 8

**「貯蓄」のお得技**  
**無理せず増やす未来の資金**

人生100年時代に入れた現在、国からの年金だけでは生活の維持に不安が残ります。動ける今のうちに、少しでも財産を形成しましょう。



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は、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、現在すでにリニューアル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、弊社発行の「LDK」や「LDK the Beauty」発行当時の情報を再編集したものです。あらかじめご了承ください。