

# スーパーマーケット の便利帖

よりめきお得版

## CONTENTS



はじめにお読みください

この本は晋遊舎刊行の「スーパーマーケットの便利帖 令和最新版」および月刊「LDK」に加筆し再編集したものです。掲載商品の価格は、編集部が実際に購入した税込価格です。また、記事の内容は2020年1月現在のものです。すでに販売が終了していたり、仕様・デザインの変更、価格が異なる場合があります。

マンネリ献立は買い方で変わる! **もっと安く!** **ラクに!!** **楽しく!!!**

# 4 スーパーマーケットの 新攻略術!!



- 6 Part1 お肉    12 Part2 野菜    18 Part3 お魚    24 Part4 チルド・乾物    30 Part5 冷凍食品

34 レジ袋有料化時代のスーパーに持参すべきなのはこちら!  
保冷も! プチプラも!

## エコバッグ 30製品

徹底比較!



40 プロも激推しの超お得商品、見つけちゃいました!  
業務スーパー



買っていいもの × ダメなもの 辛口採点簿



54 複雑すぎるお金のギモンを解決!  
令和のスーパーマーケットで 得する買い物テク!!

58 column 主要スーパーの裏ワザを一気見!

増税前より得したい!

## 3大スーパー 得活用術

60 スーパーマーケットの

## 新しい 知恵袋37