

# CONTENTS

## P006

INTRODUCTION

家事をことん研究している「削ぎ家事研究室」室長・大塚奈緒さんに聞く！  
**まずやらずに済む方法を考える。**  
そうすることで家事がラクになります  
ヤメル！サボる！ラクする！めんどくさいをとことんなくす！

## P012

巻頭特集

# ホントにスゴい家事

### 掃除

浴槽／排水口／コンロの床／シンク／掃除機がけ／階段／ラグ／トイレ／洗面所

### 洗濯

予洗い／洗剤の使い分け／洗濯物の出し入れ／乾燥／洗濯物の仕分け／ニオイ残り対策／ハンガー掛け etc.

### 片付け

部屋に戻す／コードまとめ／書類の仕分け／出しっぱ収納

### ごはん作り

献立悩み／冷凍ストック／野菜カット／皮むき／野菜の下ごしらえ／洗い物／食器拭き／食器運び／食器戻し

忙しいあなたのために、頑張らない家事&暮らしテクをつめました！

## P052

総力特集

# 暮らしのお得技 the BEST 138

### 収納・部屋づくり編

壁際／テーブル周辺／チェストの上／小物収納／コード類／お部屋の香り／見せるキッチン／隠すキッチン etc.

### 掃除・洗濯編

フローリング／ラグ／壁／食器＆鍋洗い／シンク／油污れ＆コゲ／お風呂場／トイレ／洗濯／洗濯便利グッズ

### 料理編

調理家電／キッチン神道具6／レンジグッズ／保存グッズ／時短グッズ／冷蔵庫収納／時短料理

### 日用品&文房具編

ヘアケア／ボディケア／洗顔料／歯のケア／マスク／必携文具4／進化系文具／地味スゴ文具

### お金編

食費／日用品費／ポイ活／光熱費／貯蓄管理／副業

## P114

巻末特典

# わたし時間のお得技 the BEST 80

### プチ不調&ちょこっと老け編

老け肌／カサカサ／老け髪／疲れ目／首・肩こり／睡眠不足／むくみ／生理

### ダイエット&ボディメイク編

食事／習慣／運動／筋活／下痢・便秘

### 買い物編

ときめき文房具／自分を高める文房具／インテリア／3COINSの日用品／ルームウェア／成城石井／久世福商店／コストコ／カルディ



## COLUMN

P026 **目指せ家事シェア!!** パートナーのタイプ別やる気がでる家事の頼み方

P048 **ごみを捨てるまでのめんどくさいお悩み相談室**

P074 **しない家事** を叶えてくれるロボット掃除機ランキング

P088 **HAPPY♡お弁当グッズのベストアイデア**

P102 **おいしい水が飲める！** 浄水ポット No.1 決定戦

P126 **美容と健康の0円サービス体験隊**

### 【はじめにお読みください】

この本は弊社刊行の月刊『LDK』[LDK the Beauty]掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品の価格は、基本的に編集部で購入価格(税込)となります。また、掲載内容は2022年11月現在のものです。すでに販売していない場合や、仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

