

節約の便利帖

setsuyaku no benricho

Contents

はじめにお読みください

この本は弊社刊行の月刊『LDK』やムック本掲載の特集を加筆・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12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。

Special interview

8 「家計管理はマラソンのように1歩ずつコツコツと積み上げていくことが大切です」



インスタグラマー
ののこさん

42 「冷蔵庫に残った食材を眺めながら献立を練り家族が満足する料理をつくる」



インスタグラマー
memiさん

58 「家のものを制すればムダ買いが減り節約に！探す手間も省けていいこと尽くめです」



KAYOHOME 代表
整理収納アドバイザー
西澤 佳代子さん

PART1

無理なく続ける 家計管理

- 12 支出の見える化はムダを省く家計管理の第一歩
- 14 家電の使い方を変えるだけで地味にすごい節電に
- 16 3300円で乗り換えできる格安スマホが絶対おトク
- 18 今は終身より収入保障で不必要な出費を抑える
- 20 先取り貯蓄・iDeCo・つみたてNISAをはじめよう



PART2

おいしくて安い 食費カットの裏ワザ

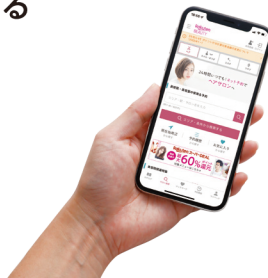
- 24 一番の節約はムダなく使い切れる量を買うこと
- 26 メルカリもふるさと納税も食費削減にこそお役立ち
- 28 高コスパで使い回し抜群常備しておきたいベストPB
- 30 ケースや仕切りの活用でフードロスゼロが叶う
- 32 空気を抜いて鮮度を保つ余り食材をムダなくストック
- 34 解凍後も使いやすい冷凍保存の裏ワザ

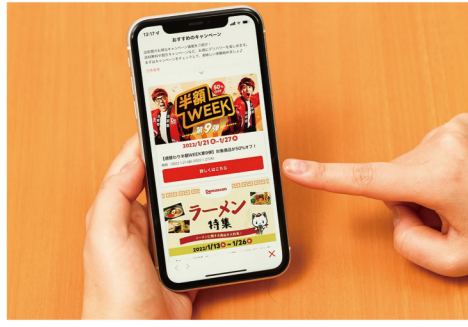


PART3

買い物上手になる ポイント活用術

- 46 クレカを見直すだけでポイントでおトクに買い物できる
- 48 OOPeyは2つまでポイントも効率よくためる
- 50 アプリやまとめ買いでポイントが倍々に増えていく
- 52 2重取り3重取りができるポイントを選んで活用する
- 54 知らなきゃ損する「くするだけ」でポイントゲット
- 57 ゲットしたポイントを運用してさらにおトクに使う！





PART4

もつと身軽になる
ものの手放し方

- 62 好きだけど着ていない服が
大多数! まずはここから捨て
- 64 便利な収納アイテムで
掃除前の片付け回避
- 66 余ったドレッシングが
鍋つゆや下味に大活躍
- 68 不透明&バラバラ収納が
「あれどこだっけ?」の原因
- 70 イベントグッズを捨てても
思い出がなくなるわけじゃない



PART6

手間も時間も省く
家事のコツ

- 84 アイテムとワザを駆使して
ゴシゴシ洗いも洗い物もカット
- 86 電気鍋やフープロで
時短&ラク家事が叶う
- 88 30分放置すれば
頑固な汚れもスルン落ち
- 90 時短&ラク家事アイテムで
面倒ごとをサツと解決!



PART5

片付けがラクになる
整理整とん術

- 72 ムダ置き・ムダ買いをせず
自然と節約体質に
- 76 使ったら毎回同じ場所へ
次に探す手間をなくす
- 80 持っているものを把握できれば
ムダ買いを減らせる



Column

- 36 いつでも安い食材で!
つくりおきで15分晩ごはん
- 94 たまの贅沢を思いっきり堪能!
お出かけを100倍楽しむ20のコツ

