

Contents



LDK
Living Dining Kitchen
August



cover design/
Yukihiro Yamada (primary inc.)

52 第2特集●夏を制す2大企画!!

夏家電のそうじ術& 暑さ対策家電ジャッジ

68 内側から 外側から Wケアをしよう!

発酵の上手な取り入れ方。

Part1 夏のお疲れ腸を救う 腸活になる食品ジャッジ

Part2 発酵系化粧水12製品テスト

90 第3特集●ズボラさん 初心者さん でもはじめやすい&続けやすい

ながらトレーニング グッズtheテスト

まずはひとつでも
チャレンジ!

104 実は超カンタン! 焦らなくていいポイントまとめました!

マイナ保険証乗り換え案内

110 お出かけに! お買い物に! ランチに!

保冷バッグ35製品徹底テスト

[連載コーナー]

84 トレーナー深井の
甘ロスボラストレッチ部

86 LDK推し調査隊
Vol.8 22/7(ナナブンノニジュウニ)

88 新商品さきどりウォッチャー

116 第48回 茨城県の逸品 菅原佳己
ご当地スーパー探検隊!

118 良品百貨

122 LDK cafe

126 読者プレゼント

130 奥付&次号予告

[連載コミックエッセイ] LDK comics

120 LDKって本当にテストしてるんですか? / 漫画 寺崎愛

※本誌で掲載されている商品価格は特別な表記がない限り、すべて編集部での購入時の
価格となり、実勢価格ではありません。

総力特集●ふくらみ続ける食費に切りこむ! 06

新節約の お得技150

節約のちりつもで
月マイナス
2万円達成!

PART1 主食のお得技 10

去年より倍額で混乱の令和の米騒動はお米の多様化で賢く回避 / お米以外の主食に頼りたいならパンも麺も
割安モノでボリュームUP! / たっぷりキャベツを入れるだけで大満足になるお好み焼き粉は業スー!

PART2 おかずのお得技 22

安くても失敗しない肉の目利き方法を発見! / NEWかさ増し具材でおいしさそのまま節約ハンバーグができ
る! / 傷みやすい魚は冷凍品&加工品に頼るのがベスト / オーケーの冷凍サバ&冷凍鮭はコスパ◎でおいしい

PART3 キッチンまわりのお得技 34

冷蔵庫の詰め込みすぎは電気代UPの原因だった! / 時短調理でガス代down / 食洗機よりも手洗いのほうが
節約になる?! / キッチンアイテムは大事に使うって買い替え頻度減らそ!

PART4 安くてもおいしいものベストセレクション63 42

ボリュームに驚き! 業スーの巨大フランク / 高品質すぎるオーケーの得ウマPB / セブンプレミアムの1食18円
のインスタントみそ汁etc. LDKが紹介してきたおいしいもののなかから、コスパの高い食品だけをセレクト!

[Special Column]

主婦ライターがリアルにお試し!

AIに節約レシピを聞いてみたら

月々の食費マイナス4万円&週末の夕食も叶った♡

32



LDK
Living Dining Kitchen
August

