

自分らしく心地よく暮らしたいなら、「時間」と「お金」のやりくりを身につけよう 『すっきり暮らすための時間とお金の使い方』

2017年5月12日（金）全国の書店・ネット書店で発売

本書は、「料理の負担を減らす作り置き」「時短掃除のポイント」「家計のメリハリのつけ方」など、人気インスタグラマー＆ブロガー27名が自分らしく心地よく暮らすために試行錯誤し、実践している「時間、お金のやりくり」をご紹介します。

時間とお金の使い方が、その人の暮らしを作ります。どこに重きをおいて、何を省くのかは、大切にしたいことや得意なこと、家族構成や環境によって変わります。台所仕事、食材買い出し、掃除、収納、片付け、家計管理など多岐にわたって、お役立ちのアイデアを集めました。暮らしの知恵が詰まった「家しごと」の中から、すっきり暮らしのヒントが見つかります。

料理 毎日のことだから、悩まず、時間をかけずに作れる工夫をする

●料理のレパートリーをリスト化してファイリング

料理があまり得意でないというnikaさん(@nika.home)は毎日のメニュー決めをラクにするための工夫として、自分が作れる料理をリストアップしたものや自己流レシピ、雑誌に載っていたお気に入りメニューのレシピをファイルにまとめています。

サラダ、ご飯もの、おかずなどの項目に分けてリストアップすることで、迷うことなく献立をスムーズに決められます。

●「作り置き」は忙しい毎日の強い味方

「メインまで作る派」「副菜のみ」など作りおきの内容や、作るペースはひとそれぞれですが、「平日の夕食作りが精神的にラクになる」「食費が大きく変わる」と、作りおきを生活に取り入れている人が多数。

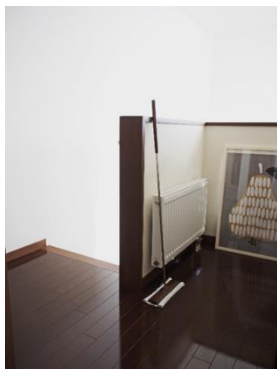
大西由紀(@yuki_00ns)さんは夫のために糖質制限の作りおきを準備。月～木の4日分だけ用意して、金曜は作りおきには向かない揚げ物などをメニューにしています。



掃除洗濯 ルーティン化する、何かのついでにやるなど、掃除を大ごとにしなない工夫や、洗濯してから収納するまでを考えた動線づくりなど、面倒にしないやり方がいろいろ

●階段横にモップを置き、ついで掃除

nozo(@noz_ie)さんの家では2階階段そばにモップを出しっぱなしにしておき、上がったついでにこのモップで床拭きしながら歩いているのだとか。そのままでもサマになるフロアワイブを愛用されています。



●Yシャツはクローゼット近くで干す→収納まで完結

100%部屋干しのichigoさん(@pokapokaichigo)。ワイシャツは1階のクローゼット横の長押にひっかけて干すことで、ハンガーをクローゼットからとり、干して吊るすだけ。ハンガーをかける替える手間がなくなりました。



収納 定位置をつくる、使うところでしまう、家族みんながわかるようにするなど、散らからずに暮らしやすいアイデア

●シュークローゼットには、出かける時に必要なものを収納



玄関のシュークローゼットには、靴だけでなくこの場所にあると便利なものをまとめて収納しておくとお出かける準備の時短につながります。前出の大西さん宅では、様々なタイプの収納グッズを活用して、お墓参りの掃除道具、タオルとおむつ、お客様用スリッパ、娘さんのスリッパなどを収納。出かける直前に気づいて部屋に取りに戻る必要がなく、タオルは雨の日に便利。

●このプレスリリースに関するお問い合わせは

家族
との
時間

時短家事で生み出した時間や、日頃節約しているお金を使って、夫や子どもと楽しい時間を過ごす

●「もの」より「経験」。家族旅行にはケチケチしない



eiko(@r.cheek04)さんのお宅では、子どもの誕生日やクリスマスなどのケーキは手作り。ケーキは買わないぶん、欲しいものを買ってあげたり、行きたいところへ行く費用にあてています。家族の思い出づくりの外出や旅行も、夫の会社のお得な制度を利用しつつも、お金のことをあまり考えずに思いきり楽しむようにしているそうです。

家計
管理

手書き、エクセル、アプリなど方法は違えど、続けることで暮らしをブラッシュアップさせている人ばかり

●夫婦で同じ家計簿アプリを利用。一緒に見直す

●給料日後に袋分けしておけば家計簿をつけ忘れてもOK



まる子さんは、家計簿アプリ「マネーフォワード」を活用。夫婦で同じアカウントにログインし、それぞれが入力するルールに。共通の家計簿を見られるので「今月は食費を使いすぎてるね」と、一緒に見直すことができます。



袋分けで家計管理をしている人は多いですが、くみさん(@kuuumiii1015)も残金が見える半透明のケースに①食費②日用品③まとめ買いの残金を入れる食費貯金④レジャーやガソリン代などの4つで袋分け。固定費は銀行口座で管理しています。月初に袋分けをしておけば、家計簿をしっかりとつけなくても予算オーバーにはなりません。

5/12
発売



『すっきり暮らすための時間とお金の使い方』
主婦の友社編 定価：本体1300円+税 A5判 144ページ
ISBN:978-4-07-422592-7

Chapter 1 我が家の時間とお金 10styles
nikaさん/中山あいこさん/kozue._picさん/yumiさん/はーさん
yumi.springさん/花田ともあさん/eikoさん/namiさん/Shioriさん

Chapter 2 時間のやりくりアイデア集
料理/掃除・洗濯/収納/家族との時間

Chapter 3 お金のやりくりアイデア集
家計管理/節約

●このプレスリリースに関するお問い合わせは

株式会社主婦の友社 販売部企画推進課 広報・宣伝グループ TEL:03-5280-7577 FAX:03-5280-7578 pr@shufutomo.com