

食費が半分に

かおりママ



食費月4万

やったことまとめ



食費が1/2以下に！

4人暮らしの食費



月10万円

4万円まで節約できた！

私が食費を節約するまでに
やったことについてシェアするね♪



買い物は週1回だけ



買い物の頻度を減らすと交通費・時間も節約できて◎

昔はお買い物に行く度にお菓子やアイスついつい買ってた..
こどもと一緒にいくとおやつも毎回ねだられたり



POINT

必要なものをリスト化していくとさらに時短、
買い忘れ防止にも◎

食材がなくなるまで買わない

食材をロスなく使い切るために



基本的には冷蔵庫が空になる直前まで買い物をしません

昔は冷蔵庫の中身把握せずに次々買ってたので
気づいたら食材を腐らせることが多々…



POINT

冷蔵庫も掃除しやすくなるのでおすすめ



毎日料理しない

毎日作るとガス代が高くなるのと時間がもったいないので



基本的に週末に作り置きするか
2日に1回まとめて料理してるよ
(夏は冷凍したり)

POINT

お弁当のおかずは夜のおかずを再利用するのも♪

値引き商品を買わない



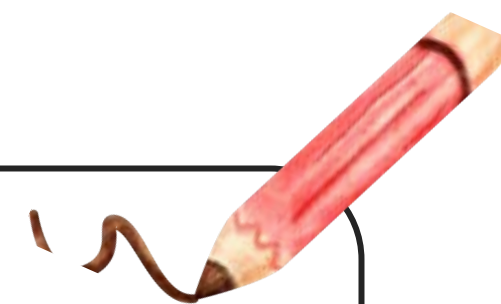
安いからといって
賞味期限が近い値引き商品を買うのはやめたよ



結局忘れて使わずに捨ててしまったことが多々
新鮮な方がやっぱり美味しいよね

POINT

必要ないものは買わないのが一番お金が貯まる



ネットスーパーを使う


私はイオンネットスーパーを5年くらい愛用中
送料が安くてたまに送料無料でクーポン出るのが◎



往復のガソリン代と時間を考えたら
ネットスーパーの方が実はお得かも

私はこれでムダ買いはかなり減ったよ

POINT

 楽天リーベイツを経由してお買い物すると
ポイントもつくのでおすすめ

(私はこれまで4000ポイントくらいもらえたよ)



PR

コンビニに行かない

コンビニで毎日飲み物を買ったとすると…



1本150円×30=
月4,500円に



しかも誘惑も多いからついでにお菓子とか
何か買っちゃうんだよね..

POINT

出かける時は水筒もっていきます♪

キャッシュレス決済にする

現金じゃなくなるべく
クレジットカードやPayPay・楽天Pay・デビットカード
などで支払いをする



使った履歴も残るのでお金の管理もしやすいよ

POINT

サービスによってはポイントもついてさらにお得

献立をパターン化

月曜 肉料理
火曜 カレー
水曜 魚料理
木曜 麺類
金曜 鍋 など



鍋は野菜を一人分ずつ
アイラップに入れて冷凍してるよ
これで食べたい時に
すぐ鍋できちゃう

POINT

大まかに決めておくだけでも無駄買い防止に



買い物リストを作る

【買い物リスト】

- ・牛乳
- ・卵
- ・納豆
- ・豆腐
- ・ヨーグルト
- ・肉
- ・バナナ
- ・よく使う野菜
- ・魚

などなど



だいたい毎週買うものは一緒なので
無駄がないように

スマホのメモに買い物リストを作ると◎

買い忘れ防止にもなるよ

POINT

ついで買い・ムダ買いが減らせちゃう



ふるさと納税



翌年の税金を先払いして
返礼品がもらえる制度

実際の自己負担額は
たったの2000円



(何ヶ所納税しても2000円だよ)

※収入や家族構成によって控除上限額は変わります

おすすめランキング

1. ハンバーグ (福岡県飯塚市)
2. 佐賀牛霜降りロース (佐賀県玄海町)
3. 生ソフトクリーム (北海道池田町)
4. シャインマスカット
(山梨県富士吉田市)
5. エンペラーサーモン (北海道白糠町)
6. いくら (北海道白糠町)
7. 宮崎モモステーキ (宮崎県日南市)
8. 豚切り落とし (宮崎県日南市)
9. 厚切り牛タン (宮城県気仙沼市)
10. さがみのり (佐賀県上峰町)

買わないものリストを作る



- お菓子
 - アイス
 - 調理が苦手な食材
 - お酒
- などなど

昔は買い物行くたびにお菓子買ってたけど
家に置かないようにしたら毎日食べなくても平気になった♪

POINT

スイーツはたまーの外食で楽しんでもます
たまのご褒美にする方が満足感も◎

ランチは無料で楽しむ

たまの外食や自分ご褒美はこれを使ってるよ



- 無料でお金がもらえるキャンペーン
- 投資で増えたお金

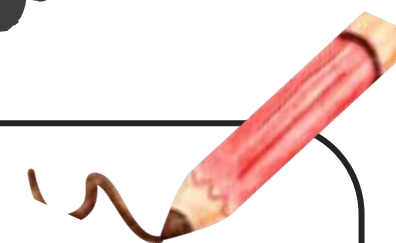
今は無料でお小遣いがもらえる時代
知ってる人はうまく使ってお得に楽しんでいます♪

POINT

今は1400円分もらえるみたい

私はカフェ代に使ったよ

※先着なので場合によっては終了してることも



PR



ここまで読んでいただき
ありがとうございました

それぞれご家庭によって状況は違うと思うので
合うものから少しずつ取り入れてみてね

