



おしえて!

みんなのエコ節約時短技

子育て中のママは何かと忙しく、家計や時間のやりくりが大変です。普段の生活をちょっと見直すと、エコや時短になることがたくさんあります。編集者オススメのエコや時短のテクニックをいくつかご紹介します!

エコ・節約編

お財布や環境に優しいオススメ技を紹介します!

1 繰り返し使えるラップ (ミツロウラップ)

ミツロウラップは、布に蜜蝋^{みつろう}や天然樹脂を染み込ませたラップです。洗って繰り返し使えるのでラップの節約になります。野菜が日持ちしますし、抗菌作用があるのでオススメです! ただし、熱に弱いので注意が必要です。



2 キャッシュレス決済

お買い物の支払いは、現金よりもクレジットカードやスマホを使ったキャッシュレス決済が簡単でオススメです。サービス内容によりポイント付与の有無や還元率が異なるので、還元率の高いものを利用するとよいでしょう。



現金を消費している
感覚がないので、使
い過ぎには注意!



3 どこに行くにも水筒持参!!

外出先に水筒を持参すれば、飲み物を買わなくても水分補給ができるので経済的です。最近ではミニボトルやリップスティックボトルなどの小さな水筒もあるので、女性や子どもでも重さを気にせず持ち運びができオススメです!



4 お風呂の残り湯を洗濯に利用

お風呂の残り湯を使えば、洗濯で使う水を節約できます。さらに、お湯のまま使うことで洗剤の酵素の働きがアップして、汚れ落ちもよくなります!



衛生面を考えると、
お風呂の水は洗いにのみ使って、す
ぎは水道水で。

5 洗濯マグちゃん

マグネシウムのかたで洗濯物を洗浄・消臭・除菌するグッズです。柔軟剤を使わなくてもふんわり仕上がり、部屋干しのときのイヤな匂いありません。赤ちゃんの衣類専用のベビーマグちゃんもあります。

繰り返し1年間使
えるので、とても
経済的でGood!

洗濯層のカビも
落とせる!

洗剤を少量入ると
より効果的♪



1 自家製カット野菜



時間のあるときに野菜を切って保存すれば、調理するときの時短になります。

2 1週間分作り置き

週末にまとめて調理して冷蔵・冷凍保存しておけば、平日は温めるだけで食事が作れるのでオススメです。忙しい日や、共働きのご家庭にオススメの時短テクニックです。ただし、夏場や痛みやすい食材は保存期間などに注意しましょう。

3 下味冷凍



食材に下味を付けて保存すれば、食べる時に火を通すだけなので時短になります。

この他にも

- ・リボベジ（豆苗の根っこを育ててもう一度収穫）
- ・深夜電力の活用（夜に洗濯やタイマーで炊飯器使用）
- ・フリマサイトの活用など（子ども用品が安く買える）
- ・買い物は週1回リストを作る ・食材配達の活用

宅配でワクワク時短術！

食材配達
やってみた!!

食材や日用品などは、スーパーやネットの宅配サービスを利用すると便利です。なかでもオススメなのは、必要な食材がセットになった宅配サービス。食材に下味がついていたたり、野菜がカットされているので、届いたら調理するだけ。宅配サービスを試してみました！



砂糖・塩等の調味料は自宅のものを使います。



日中仕事で受け取れなくても、保冷剤やドライアイスが入ってるので安心。



2人前野菜カットコース

残り野菜や安売りで買った肉などを足して作ってもOK。

買い出しや献立を
考える時間を
時短できるわね！



2品同時進行
20分で完成！



☆今回はネギ・がんも、
肉をキッチンバサミで
切ったのでササミで
でしたー！