



8 食材はまとめて 買いで冷凍する

まとめて買ったほうが割安になり、管理もしやすい。すぐ使わない食材はその日のうちに下処理して冷凍。「ひき肉をまとめて買いし、ハンバーグを作って焼いてから冷凍しています。毎日の食事の準備の時短にもなります」

7 規格外商品などを購入する

食料品などを安く買うには、規格外商品を探すのも手。形が不ぞろいの野菜や傷がついた魚など一般の流通には乗せられないものや、賞味期限が近い商品を、ネットのショッピングモールなどで提供。「規格外商品」「訳あり」などと入力して検索すれば、多数出てきます。通常の半額などで買えます」

最大96%オフ!
社会貢献型ショッピングサイト
「KURADASHI.jp」

缶詰、レトルト食品、飲料、オイルなど賞味期限が近い商品を豊富にそろえ、ほとんどの商品が定価の半額以下。購入金額には社会福祉や環境保護団体への寄付も含まれ、お得に買い物しながら社会貢献も同時にできる。https://www.kuradashi.jp/

食費・日用品費

今の時代、ネットを活用するのがものを安く手に入れるコツ。買い物に行く時間と手間も省けます。ぜひトライしてみましょう。ただし、食材を使い切ることが大前提。

6 ネットスーパーを利用する

ネットで注文し、その日の宅配も可能なネットスーパー。価格は店舗とほぼ一緒だが、重い食料を持ち歩く必要がない、冷蔵庫の在庫を見ながら注文できるためダブリ買いを防げるなどのメリットが。一定金額未満の場合は配送料がかかることが多いので、要注意。

レジャー費・交通費

旅行はオフシーズンを狙う、航空券はセール時に購入する。これだけで、同じ旅でも数万円単位の差が出ます。割引や格安チケットなどお得情報をゲットしたものの勝ち!

9 金券ショップを活用する

直前に航空券を買う場合は高額になるので、金券ショップで航空会社の株主優待券を購入するのが手。優待券で運賃が格安になり、優待券代を足してもかなり安くなる。金券ショップは美術館などの割引チケットも豊富に出回る。

10 ビデオオンデマンドサービスを利用

映画好きにおすすめなのが、インターネットを使ってパソコンやスマホで映画を観られる、ビデオオンデマンドサービス。定額制で月数百円から数千円など、運営会社やプランによって金額が異なる。見放題なので、映画館に行くことを考えるとかなりの節約に。

映画も音楽も好きにだけ!
「Amazonプライム」

総合オンラインストアAmazonのプライム会員になると、配送特典の他、対象となる映画やドラマが見放題、100万曲以上が聴き放題などの特典も。年会費3900円または月会費400円(いずれも税込)。https://www.amazon.co.jp/gp/prime/

11 シニア特典を利用する

60歳または65歳以上を対象にしたシニア割引、優待などのサービスが多数登場している。航空券、新幹線代、映画館なども割引価格で利用できる。年会費を払って会員になることで受けられるサービスもあり、利用回数が多い人はこういったものを検討しても。

交通費も旅行代も安くなる 「大人の休日倶楽部」

JR東日本が提供するサービス。50～59歳までの女性が入会できる「ミドル」、同60歳以上の「ジヤング」がある。ジヤングの場合、個人会員は年会費3770円、夫婦会員は6290円(男性65歳以上)。JR東日本・北海道区間の201km以上の切符が何回でも3割引きに。他にもさまざまな特典が。

生前贈与と相続のはなし

ゆうゆう

50代から「私」が主役!

8 2017
AUGUST

表紙の人インタビュー
宮本信子さん

素敵な人に会いに行く
麻実れいさん
岸本加世子さん

真夏の薄毛
白髪対策
山本浩未さん

特集

夏バテ知らずのとっておき
キムラ緑子さん こぐれひでこさん

心も体も 元気になる 毎日習慣

これぞ人生の贅沢
ひとり時間を
愉しむ達人
吉沢久子さん
海、川、湖、滝……
水のある風景を旅する

スッキリ涼しげ
ファッション拜見
五月みどりさん
横森美奈子さん

“老けない顔”の
お手入れ法
小林照子さん

楽しく貯める!
賢者の節約
食べる点滴
甘酒レシピ

