



家計

**必見！節約術**  
**～食費編～**



## 必見！節約術！～食費編～

---

**節約したい！けど具体的にどうしたらいいの？**

そんなお悩みをお持ちの方も多いと思います。

今回は食費の節約術を重点的にまとめました！  
ぜひご家庭に合わせた節約をご利用ください♪



## 自炊をする！

---

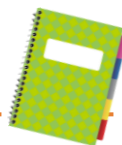
外食やテイクアウトばかりを利用してしまうと、  
どうしても食費がかさんでしまいますよね。

節約レシピを活用するなどして、  
**なるべく自炊を心がけましょう！**



### Point

自炊をすると節約だけでなく、**栄養バランス**  
**にも気をつけられるのがGood！**



## まとめ買いをする！

食品は**まとめ買いを意識することがコツ**！

まとめ買いをすると予算を立てやすくなり、  
まだ残っている食品の買い足しも防げます！

**「必要なものを必要なだけ」が大切です！**



### Point

新商品や特売品などを目にする回数が減ると  
**「つい」買いも減って自然と節約に！**



## ふるさと納税を利用する！

ふるさと納税は応援したい自治体に寄付をして、  
**さまざまな返礼品を受け取れる**制度のことです。

いつもより少し高級な食品や、お米を20kg  
も受け取れる自治体もあるので家計にかしこく  
利用しましょう！



### Point

返礼品を受け取ることができるだけでなく、  
**節税にもなるのでお得**です！

