

節約&シンプル家事の

ススメ

毎日の生活に欠かせない、家事。

毎日のことだからこそ、ムリなくムダを省いて、

環境にもやさしいことができれば…そんな願いを

かなえるためのコツを、節約&シンプル家事で注目される

矢野きくのさんに聞いてみました。



節約アドバイザー 矢野きくのさん

人材ビジネスでキャリアコンサルタントとして働いている際に、多くの人が抱えている問題が、時間とお金の節約だということを実感。その経験をもとにホームページ「OL主婦の節約生活」を2000年に開設。実生活で簡単にできる節約技が支持を得て、カリスマ主婦としてメディアに取り上げられる。現在は節約アドバイザーとしてテレビ、雑誌、講演などで活躍。著書「私らしくシンプル家事～時間とお金を呼び込む節約大ワザ小ワザ」(毎日新聞社)他。

Q1

ズバリ！
ラクで環境にもやさしい
家事ってありますか？

何かの「ついで」や「まとめて」する

家事がラクだし、環境にもやさしいんです。

家事行動のステップ数を減らす
ことを考えていくと、意外と色々見つかるものです。

私は玄関を入つてすぐの所に、資源回収用の「3箱を置いています。

外から帰つてきた時に、買い物の中の
いらぬ包装箱や、ポストに入つてた
不要なDMなどをその場で資源回

収用に分別すれば、リサイクル
も簡単。部屋まで持ち込むと作業
が後回しになって面倒になります。

また、キッチンで野菜の皮を剥く時は
三角コーナーに入れずに、直接「3
箱の上で剥く。生ゴミが水分を

ムダに含むことがないので、焼却時の
ムダなエネルギーをカットでき
るし、家事行動が1つ減るので
ラクになります。



Q2

生活の中のムダって、
どんなところに
隠れていますか？



当たり前と思っっている生活の中に、
たくさんありますよ。

例えば食器洗い。桶に浸して洗剤を
つけてすぎ洗いをする、もしくは食
器洗浄器を使うなどが定番。でも
**汚れを先に「ゴムへら」で「ゴミ箱
に落とし、「アクリル糸」で編
んだスポンジで洗えば、洗剤や、
水道代の節約になるだけでなく、
時間もかなり短縮できるんです。**
お米洗いも、野菜の水切りも
「100円均一」のザル&ボウルが一つ
あるだけで解決。
**ボウルにセットしたザルの中で
お米を研ぐと、水切りはザルを持ち
上げるだけ。お米をこぼしてしまう事
もないし、かなりの時間を省けます。
また研ぎ汁の再利用もしやすく
るので、何重ものムダをカット**



できます。
洗ったレタスなどの水切りをする時は、
わざわざ専用のグッズを購入する
必要もなく、**野菜をザルに入れて
ボウルを上から蓋のように被
せ、それを上下に数回振るだけ
で簡単に水切りもできるんです。**

Q3

三日坊主に
ならないような
コツを教えてください。

目標のハードルを上げすぎずに
自分に合ったスタイルで続けましょう。

電気代やガソリン代をとことん節約
しようと意気込んで、ハードルの高い
目標を設定すると、三日坊主になり
がち。まずは、「冷蔵庫に詰め込みすぎ
ない」「洗濯物はまとめて洗う」など、
**簡単にできることを少しずつ
増やしていきましょう。**
そして、飽きない工夫を取り入れて、
楽しみながら節約しましょう。
例えば、毎月の電気代をグラフにして



「楽しみながら」節約をする、家事の工程を減らして、
「ついで」「まとめて」を心がける・・・「ダイエットも節約も、
つついっ気合でスタートしてしまえますが、もっと
自然体で習慣つけていくことが大切なんです。
ムリなく環境にやさしい暮らしをするヒントがたくさん
あって、なんだかわくわくしてきませんか？

