

ダラダラしちゃう

つい後まわしに…

その性格“そのまま”でいいんです！

「やらなまきやー！」と
思っているのに
動けない人へ

朝ごはん

●朝は火と油を使わない

晩ごはん

●夕食おかずは

「炒め物」一択＋常備菜でいい

買い物

●買い出しは週1回に。

だから1万円で管理できる

片付け

●食器のパターンを絞ると

洗う気になる

衣類

●2着ローテでたたまない



『家事は、すぐやる！ めんどくさがりな性格のまま、体がサクサク動くアイデア』

マキ著 定価：1,296円(税込) ワニブックス刊