



## きちんと断わることができますか？

悪徳業者が電話でアポイントをとってきた時、あなたはどのように対応していますか？「いいです」とか「結構です」は、断ったことにはなりません。

「忙しいので」と応じると「いつならよいか」、「興味がない」と答えると「いい話なので、聞いたほうがよい」などいろいろ言ってきます。相手と話をせず「私の方では用事はありません。切ります。」と、弱気な言い方ではなくきっぱり断りましょう。

### 【断り方】

#### 《電話の場合》

- ・ 勧誘と分かったらすぐに切る（1分以内が目処）。
- ・ こちらの情報を話さない。「私は一人暮らしで」とか「年寄りなのでわからない」など。
- ・ 感情的にならず、断る時はハッキリと淡々と。受話器は静かに置く。
- ・ 普段から留守電にしておく（ナンバーディスプレイの活用）。

#### 《訪問の場合》

- ・ 家の中に入れない。
- ・ 玄関には鍵をかけておく。
- ・ 話をしない、相手にしない。

### 【さらに…】

- ・ 相手が「会おう」（あるいは「説明したい」と言ってきたりしても応じない。
- ・ 「会う」と言うのは、「契約がしたいから会うとあったんだろう」と都合がいいように言うてるかも…。
- ・ 「高い交通費や人件費をかけてきた。（ただで帰れというのか）」と脅すかも。

### 【大切なこと】

- ・ 悪徳商法は絶対にゆるしてはいけない。
- ・ 自分だけでなく親や近所の方と声を掛け合う。
- ・ 断る時はハッキリと断る。
- ・ 騙された時は、隠さずに相談する。
- ・ 困った時、迷った時は消費生活センターへ電話相談する。



## カロリーが高いのはどっち？

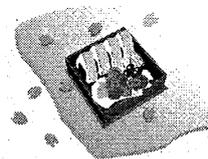
ダイエットを気にしてごはんを減らしすぎていませんか？

A	B
ごはん（小盛り1杯）（主食）	ごはん（小盛り2杯）（主食）
じゃがいものみそ汁（副菜）	じゃがいものみそ汁（副菜）
秋刀魚の塩焼き（主菜）	秋刀魚の塩焼き（主菜）
ウインナーのソテー（主菜）	野菜の煮しめ（副菜）
キャベツの炒め物（副菜）	

約 850 kcal（脂質 50 g）

約 750 kcal（脂質 22 g）

- 「ごはんを食べると太る」は誤解！  
ごはんをおかわりしても主菜と副菜に油料理が少ない《B》の料理の方が低カロリーです。  
ただし、炒飯など油で調理した主食は控えめに。
- 主菜を適量とるポイント
  - 主菜は原則1食で1品にしましょう。
  - 油を多く使う料理は1日1品以下におさえましょう。
  - 肉料理が続いたら、翌日は魚や大豆料理を中心にするなど手に組み合わせて食べましょう。



### お弁当のおかずレシピ、大集合！

最近、食費の節約を兼ねてお弁当を作る世帯が増えています。（独身者でもその現象はみられるようです）ただ、悩みはおかず。前日のおかずをアレンジしたりするのもひとつですね。毎日のことなので飽きのこないもの、冷めてもおいしいもの、持ち運びに問題が発生しないもの…。あなたの“一押しお弁当のおかずレシピ”を募集します。



# かけいぼのこね



## 11月

### 今年こそ…

宝くじを買った。去年から年に1度だけが夢を買おう!と夫婦で楽しみに購入し始めた。今年こそ当たりますように… ( ?歳)

### おかずレシピを教えて

食費を減らすために、来月から夫の弁当を作ろうと思います。ただ、夫が朝5時半に家を出る時はしんどいので、それ以外の勤務の時だけですけれど…。料理のレパートリーが少ないので、おかずに何を入れようか悩んでしまいます。お弁当用のおかずでお勧めのレシピがあったら、是非、教えて下さい。 (29歳)

### お弁当を作り始めました

夫が転職したためスーツや靴、名刺入れ、お弁当箱などこまごました物を含めると結構な出費が続きます。外回りなので、昼食代はかけずお弁当を作り始めました。初心者なのでこれから栄養面や見栄え、味も工夫していきたいです。 (31歳)

### 完済です!

住宅ローンを完済しました。ばんざあ〜い!! とてもすがすがしい気持ちです。でも、貯金も底をついてしまったのでこれからも油断せず引き締めしていきたいです。 (33歳)

### なぜ?

主人が年末調整の紙を持って帰ってきました。配偶者特別控除の記入をされていて思ったのですが、なぜ、収入が0円~38万円の人の控除が亡くなったのでしょうか。38万円~76万円なら控除されるって、少しでも働けてことなのかとと思ってしまいました。ウチは、働きたくても子どもがまだ小さいので働けないので「なんで?」と思ったのでした。 (35歳)

### 考えてはいるのですが…

今月は生保の年払い・冬服の補充など大きな金額の出費がありました。ボーナスの貯金から切り崩し支払いをしました。ボーナスも期待できない

今、年払いは毎年やってきます。毎月少しずつ貯えていかないとなあと考えてはいるのですが、難しいです。 (35歳)

### 家族と生協に感謝!?

ぎっくり腰になってしまいました。丸2日間、ほとんど動けなくて寝たきりでした。その間夫と娘が買い物をしてくれたり、夜、洗濯をしてくれたりと本当に良くて手伝ってくれました。(普段は何もしない2人です)。そのため今月の食費は少々高めになりましたが、2人には感謝しています。今は腰の調子も良くなりましたが、重いものを持つのはしばらく怖いので生協を個配にしています。本当に助かっています。 (36歳)

### 取捨選択が求められる時代…

やっと地デジ化になった我が家。アレコレなやみましたが、新製品が出るのを待っているとタイミングを逃しそうなので、意を決しました。テレビを見ている時にデータでスケートの技やランキングが見られて良いです。しかし、クイズや番組紹介など内容が多すぎる気がします。情報の取捨選択が求められる時代ですね。 (39歳)

### 期待しています

娘が電卓をたたいてチラシに落書きをしていたので何をしているか尋ねると「家計簿をつけているの」との返事に思わず笑いました。小学生になったら小遣い帳を付けさせたいと思っていたので、親の姿を真似るのは今だけかもと思いながらも大丈夫だなと感じています。将来、結婚したら家計簿をつけてくれるだろうと期待しています。 (39歳)

### 食費、かかりすぎ?

同居の義母がお米だけは買ってくれます。野菜なども少し作っているので分けてもらえます。中学生はお弁当持参、小学生2人は給食。主人は職場に食堂があり天引きで4000円弱。私は残り物の弁当持参で昼食。毎月10万円近くの食費は改善すべきなのか…。あまり外食はしませんし、冷凍食品等もほとんど使わないのですが…。 (41歳)

## 物入りです

コタツ布団の新調や冬服の購入（夫のスーツなど）、新型インフルエンザ（4人中2人感染）の治療など季節性の出費が多かった。赤字になるのではないかとドキドキしたが、最終的には何とか持ちこたえられて良かった。来月は大学の入学手続きに80万円支払う。年々、家計簿に書き入れる額が大きくなり怖いです。（42歳）

## 体を鍛えます

今月は寒暖の差が激しく暖かい日が続いたと思えば真冬並みの寒さが来たりして、体調に気をつけないといけないと思いつつも風邪をひいてしまいました。区の体力測定では、年齢の割に劣っている面も見られショックでした。これを機会に体を鍛えようと思わずつづ頑張っています。（42歳）

## ほっとしています

昨年、社会保険の算定時だけあった残業手当のせいで収入が減ったにもかかわらず、わずかな金額ですがずっと高い保険料を払い続けてきました。やっと10月から保険料が下がりほっとしています。（43歳）

## 続いています

朝ご飯を夕ごはん並みにがんばって作り始めて1か月たちました。「どうせ3日坊主だろう」と夫には言われていたんですけどね…。早起きにもだいぶ慣れ、休日でも寝坊しなくなりました。お弁当のおかずも朝作った物を入れられるので悩まずにすみます。夜は鍋物など野菜中心の軽めの食事にして早めに就寝。そして翌朝はスッキリお目覚め！寝るだけなのにカロリー高めもの食べるより、一日の元気の源になるよう皆さんもちょっと早起きして朝ごはんをガッツリ食べませんか？（44歳）

## 迷惑な政策です

子ども部屋にTVを買いました。これでやっと地デジ対応のTVが揃いました。全く迷惑な政策です。まだ、5~6年はOKだったのにとおもってほしいです。（45歳）

## 親の心、学校知らず…？

息子が通学で電車を利用するようになったので教育費がアップしています。おしゃれになった息

子は服などをほしがり、今月は被服費もアップ。本人はバイトをしたいようですが高校の許可が下りず、できないまま。う～ん。親はバイトをしても良いと思っているのに学校は服を買いたいという理由では許可してくれないんですね。毎月の赤字をボーナスで穴埋めする日がずっと続きそうです。（46歳）

## おそろべし、インフルエンザ

ついに我が家にもインフルエンザが来た。医療費がイタイけど予防接種をしても人数分だとかなりかかるので同じかも…。思ったより軽い感じで一安心ですが、これから家族中に感染するのか1人で食い止められるのか…結果は、まだもう少し先かな？しかし、病院で受け付けして診察が終わるまで3時間半、それから薬が出るまで1時間。病人抱えて4時間半もの待ち時間はキツイです。おそろべし！インフルエンザ大流行。気をつけて過ごしましょう。（46歳）

## 高い(!?) 買い物

私の携帯電話が故障してしまい、もう3年近くも使っていたので思い切って買いかえることにしました。ポイント割引を使い、2番目に新しく出たものを選んで26,460円はちょっときつい出費です。3年前に購入した機種は数千円だったのでびっくりしました。大切に使いたいと思います。（46歳）

## もっと早くに…

大学の後期授業料2人分の支払いで赤字です。子どもを一人前にするのは本当に大変です。子ども手当、高校授業料無料化等、もっと早くに実施されていれば助かったのかなと思います。（48歳）

## カード払いの落とし穴？

また、今月も大赤字。よくもまあと感心するほどお金が出て行くこと。実際に財布から出るよりも引き落としが多い。車検代もカード払いにしたので給料で入った以上に引き落とされて、気付いたら残高がマイナスになっていた。どこをどう削ればよいのかと頭を悩ませるばかりだ。（49歳）

## 久し振りの…

今月から仕事がもらえたので収入が発生しま

すが、2ヶ月あまり無収入だった期間があり、支払いをしていなかった分を返済に充てることになりました。大学生の後期の授業料も工面しなければならなかったので、貯金を取り崩して充当しました。食費、電気代など節約するようにしています。さいわい、家族が誰一人インフルエンザにもかからず、医療費の支出がなかったことなどは恵まれています。(52歳)

### 健康と幸せが一番

今年はいろいろな保険の満期年。家建て替えの頭金にと考えていましたが、「古民家」という言葉にもう少し住み続けてみようかと思うようになったこと、夫の生家を壊すことへの抵抗、老後への不安の3つから思いとどまることにしました。満期のお金もこれまでの借銭に使われ残りわずかとなりました。家族が健康で幸せに暮らしている今に感謝し、これからの生活設計を練り直しています。(53歳)

### 使い方に満足!!

夫が退職して3ヶ月、退職金もありがたかったけれど、組合費の積立金の還付が思いがけないことでうれしかったです。100万円近くありましたので、両方の母親へと夫の欲しかったゴルフクラブ代、そして旅行代、孫の産衣代、トイレ工事代と気前よく全部使ってしまいました。すごい充実感。家族みんな大喜びの使い方に満足、満足。(54歳)

### 生かされていることを実感!

脳腫瘍が0.2ミリ大きくなり、ますます無理ができなくなった。仕事も減らしたが、子どもが少しずつバイトをするように体調も戻ってきたので2人で助け合って生活している。保険もやめ、携帯電話も安い料金で家族が無料通話できるように切り替えた。子ども共々美容院にも当分行ってない。でも、つらいとも情けない、悲しいとも思わない。母子で、何でも話し合いながら手を取り合って生活できること、そして腫瘍も医師の指示を守って生活しているからか、無理さえしなければ今のところ調子が良いことなどに感謝している。人間は生きているのではなく生かされていることを実感している。(54歳)

### 問題点が...

「くらしのたすけあい」の活動を始めました。

介護制度を使いながらの老後生活の問題点が見えてきます。手が届かないところをうめるたすけあい、大切な活動だと思います。精一杯がんばりたいと思います。(54歳)

### 費目は?

健康のため、ダイエット食品を購入しました。費目は外食でよかったですでしょうか?加工食品かなとも思いました。(55歳)

⇒加工食品に入れてください。

### 安全運転で...

今月は5年間の免許更新をしました。安全協会費を入れて5750円かかりました。これで22年間無事故です。これからは25年をめざして安全運転に勤めます。(60歳)

### 不安だらけです

定年後、延長で仕事についていましたが、3月末で突然の解雇。ゼネコンは不景気です。会社の都合で雇用保険は240日受給できますが、60歳以上は支給上限が6,720円(1日)。夫は64歳から年金満額支給なので63歳までは働こうと思っていました。思いがけないことに慌てています。あと3回の受給で終わり。なかなか仕事が見つからないようである。長い間働いていたから、ご苦労さまと言いたいところではあるが、収入減はなんとも言いがたく不安だらけである。(58歳)

### 何事も努力が必要

庭の剪定をしてもらう。67,650円、3日分の日当である。松の木があるために高くつくが、気持ちがいい庭になった。肥満のため服のサイズが合わなくて購入した。フィットネスに入会したが、多忙のためなかなか行けない。健康を保つために努力しなくてはと思う。(62歳)

### 思い至ったことは...

カレンダーが1枚になり、今年も12月のみに。当初の目標は...と考えると十分に達成はできなかったが、あと1ヶ月、気を引き締めて年末を過ごしたい。元気で片付け、お掃除をする。結局工コな生活とは身のまわりを片付け、不用物の処分と整理にあると思い至った。そして家計簿の記帳も大切...(68歳)

## 来年も…

現在86歳9ヶ月。今年も元気で年末を向かえ新しい年も頑張るぞ。年齢なんて関係なし。1日でも元気で長生きをモットーにやります。来年も良かったらモニターをさせて下さいませ。(86歳)



### 11月家計の特徴 (前年比は同月との比較です。)

☆今月の提出率は89.8%でした。

☆収入の平均は501,148円で前年比90.2%、消費支出計の平均は389,416円で前年比96.9%です。

☆非消費支出合計の平均は128,641円で前年比99.9%。税金の平均額は35,389円で前年比105.1%です。

☆大きな収入・支出

20歳代…「私的保険料」23.2万円(学資保険2人分)

30歳代…「その他の収入」77万円(退職金)「住居費・家賃地代」384万円(住宅ローン返済)92.3万(家屋の費用)「住居費その他」44.5万円(テレビ他)「自動車関係費」30.7万円(車・バイク修理)

40歳代…「その他の収入」14万円(児童手当)「保健医療費」38.6円(医療費)「教育費」23万円(大学入学金)「教養娯楽費」37.5円(ゴルフ道具一式)「その他」136万円(葬儀費用)52万円(お布施など)「私的保険料」20万円(2人分)14.5万(学資保険)

50歳代…「その他の収入」91.2万円(生命保険給付)100万円(保険満期)25万円(エコカー補助金)「住居費その他」78万(電化工事)19万円(水道工事)18.5万円(冷蔵庫)「教育費」53.6万円(2人分)、47.1万、26.8万(3世帯)(大学授業料)14.8万円(高校授業料)35.4万円(塾年払い)30万円(自動車教習)

60歳以上…「その他収入」90万円(組合費還付金)28万円(私的年金)23.3万、15.7万(株式配当)「食費」15万円(米代)「住居費その他」470万(トイレ工事他)交際費30万円(母へ)「教養娯楽費」23万円(旅行他)

## '09年11月分 家計簿集計表

### 〈世帯主の平均年齢と家族数〉

広島県生活協同組合連合会

	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
調査世帯数	228	3	41	103	56	25	18
世帯主平均年齢	47.5	28.7	35.5	44.6	53.8	67.4	69.8
平均家族数	3.9	3.7	4.2	4.2	3.7	2.4	2.4

### 〈今月の収支〉

		全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)	
全 世 帯 の 平 均	① 収入計	501,148	313,572	443,559	550,570	538,510	330,792	205,046	
	非 消 費 支 出	税金計	35,389	7,120	23,344	42,411	35,983	28,274	11,091
		社会保険計	51,796	31,806	40,149	60,555	56,003	27,782	20,468
		私的保険計	38,425	68,698	30,886	42,973	43,635	24,049	19,617
		その他消費支出計	2,649	33	7,715	2,027	1,137	608	500
② 非消費支出計	128,259	107,657	102,093	147,965	136,759	80,714	51,675		
③ 消費支出計	389,416	264,762	436,293	383,789	405,558	304,885	242,347		
今月の収支 ①-②-③		▲16,527	▲58,847	▲94,827	18,816	▲3,807	▲54,808	▲88,977	

【実収入】(給料や賞・年金などの収入のあった世帯の収入金額を収入のあった世帯で割ったものです。( )内は世帯数)

受け取り世帯の平均	費目		全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	給料	夫	409,227 (190)	267,981 (3)	353,995 (37)	441,448 (95)	413,037 (48)	298,291 (7)	0
	妻	239,346 (55)	0	253,119 (6)	247,366 (28)	220,848 (18)	247,935 (3)	179,745 (2)	
賞与	夫	80,000 (1)	0	80,000 (1)	0	0	0	0	
	妻	45,000 (1)	0	0	45,000 (1)	0	0	0	
年金	夫	362,904 (18)	0	0	0	155,226 (1)	375,120 (17)	395,777 (15)	
	妻	158,906 (19)	0	0	223,477 (3)	0	146,798 (16)	158,263 (14)	
自家営業	夫	219,644 (3)	0	0	281,466 (2)	96,000 (1)	0	0	
	妻	128,650 (1)	0	0	128,650 (1)	0	0	0	
家賃地代収入		83,264 (7)	0	0	61,617 (3)	121,500 (2)	77,500 (2)	88,000 (1)	
パート・アルバイト収入	夫	79,315 (6)	0	191,150 (1)	3,000 (1)	70,435 (4)	0	0	
	妻	66,799 (78)	92,100 (1)	73,733 (10)	62,677 (35)	72,456 (22)	59,317 (10)	37,613 (5)	
同居の家族よりの収入		34,773 (23)	0	0	43,244 (6)	30,866 (12)	33,982 (5)	29,978 (4)	
その他収入		91,227 (103)	16,071 (3)	50,103 (19)	34,162 (44)	26,104 (21)	396,558 (16)	108,986 (11)	

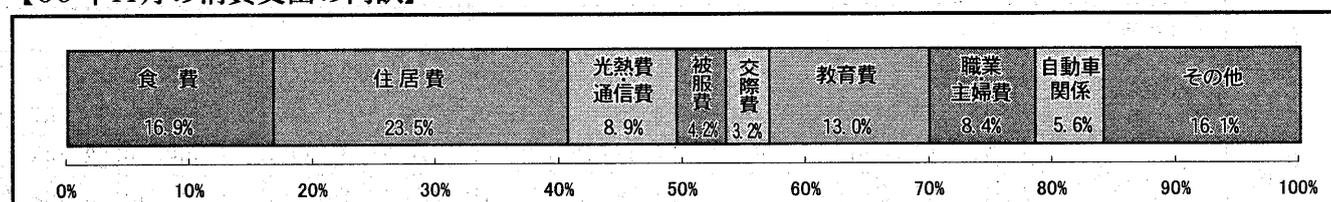
【非消費支出】(税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。( )内は世帯数。)

支払い世帯の平均	費目		全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	▽税金								
所得税	夫	9,714 (192)	1,387 (3)	4,858 (38)	12,014 (96)	9,208 (46)	11,059 (9)	14,523 (3)	
	妻	5,312 (66)	0	4,732 (6)	5,744 (32)	5,028 (20)	4,732 (8)	5,237 (4)	
住民税	夫	25,214 (189)	8,600 (2)	17,422 (36)	26,715 (94)	24,677 (47)	44,999 (10)	23,145 (3)	
	妻	12,205 (50)	0	13,380 (5)	12,319 (21)	13,167 (18)	7,943 (6)	4,286 (3)	
固定資産税		25,500 (18)	0	25,000 (2)	31,875 (8)	23,000 (4)	15,500 (4)	15,667 (3)	
その他税金		3,045 (6)	0	0 (0)	6,300 (1)	1,074 (2)	3,274 (3)	2,911 (2)	
▽社会保険									
社会保険	夫	16,321 (208)	9,590 (3)	13,550 (37)	16,704 (99)	16,251 (51)	21,234 (18)	28,535 (11)	
	妻	10,133 (54)	0	14,294 (4)	10,389 (25)	9,457 (20)	8,229 (5)	7,110 (3)	
介護保険	夫	2,302 (139)	0	0	2,306 (88)	2,148 (43)	3,092 (8)	4,910 (2)	
	妻	2,150 (40)	0	0	2,800 (17)	1,284 (16)	2,548 (7)	2,170 (3)	
厚生年金	夫	32,213 (190)	20,939 (3)	27,533 (37)	35,030 (97)	32,308 (46)	22,129 (7)	0	
	妻	20,120 (49)	0	18,298 (4)	20,537 (23)	19,821 (19)	21,254 (3)	15,704 (1)	
雇用保険	夫	1,673 (165)	1,277 (3)	1,480 (33)	1,793 (84)	1,667 (39)	1,277 (6)	0	
	妻	783 (61)	0	503 (6)	799 (29)	877 (22)	578 (4)	581 (2)	
国民年金	夫	8,143 (2)	0	1,925 (1)	0 (0)	14,360 (1)	0	0	
	妻	▲9,660 (3)	0	▲58,140 (1)	14,580 (2)	0	0	0	
	学生の子	21,940 (2)	0	0	0	21,940 (2)	0	0	
▽私的保険									
損害保険		10,744 (104)	0	6,848 (12)	14,069 (50)	7,844 (29)	8,019 (13)	5,080 (9)	
生命保険		31,262 (203)	85,365 (3)	27,122 (39)	33,322 (93)	36,016 (48)	21,849 (20)	23,645 (13)	
個人年金		28,207 (46)	0	25,276 (5)	24,951 (25)	34,811 (14)	30,000 (2)	0	
▽その他非消費出		6,712 (90)	100 (1)	16,648 (19)	5,219 (40)	3,184 (20)	1,520 (10)	1,500 (6)	

### 【消費支出】

		全体	前年比	20代	30代	40代	50代	60代	60歳以上年金
全 世 帯 の 平 均	世帯数	228		3	41	103	56	25	18
	食費計	65,817	102.5%	46,197	56,567	68,295	77,692	66,885	65,300
	住居費	91,460	85.3%	67,635	192,567	66,214	81,156	55,598	26,063
	家賃地代	66,773	73.7%	67,128	172,492	49,480	43,400	16,954	11,559
	その他	24,687	148.3%	507	20,075	16,735	37,756	38,644	14,504
	水光熱費	16,909	99.1%	8,426	16,601	16,487	18,184	17,319	18,863
	被服費	16,506	92.6%	1,925	15,160	18,870	15,192	13,667	11,563
	保健医療費	12,067	115.5%	6,705	7,778	15,645	8,723	12,497	11,724
	理容衛生費	10,258	100.1%	8,150	11,989	9,112	10,258	12,397	11,167
	交際費	12,579	101.0%	10,646	6,349	7,070	12,809	45,215	34,050
	交通通信費	23,583	100.7%	19,495	21,093	25,851	23,609	18,752	20,723
	交通費	5,663	83.5%	2,083	5,212	6,562	4,412	5,930	7,360
	通信費	17,920	107.7%	17,411	15,881	19,289	19,197	12,822	13,363
	教育費	50,755	108.5%	31,642	31,947	51,708	85,999	1,021	1,418
	教養娯楽費	21,727	108.9%	7,318	17,497	20,716	23,913	29,660	29,608
	職業・主婦費	32,786	96.7%	37,865	27,019	35,941	33,623	26,764	15,306
	自動車関係	21,866	79.7%	14,793	26,083	25,217	20,164	5,807	▲1,600
	その他支出	13,101	161.9%	10,188	2,505	21,151	6,625	2,874	2,474
	消費支出合計	389,415	96.9%	270,984	433,155	382,275	417,946	308,454	246,659

### 【09年11月の消費支出の内訳】



### 【食費の内訳】

		全体	前年比	20代	30代	40代	50代	60代	60歳以上年金
記 入 世 帯 の み の 平 均	内訳記入世帯数	135		2	13	59	39	22	16
	平均家族人数	3.7		4.0	4.1	4.2	3.5	2.5	2.4
	米・麦	4,406	91.2%	398	1,968	4,038	3,785	8,299	10,708
	パン・めん・他	4,374	94.4%	960	4,761	4,841	4,469	3,301	2,778
	主食計	8,780	92.8%	1,358	6,729	8,879	8,254	11,600	13,486
	魚貝	4,911	100.7%	1,614	3,349	4,656	4,492	8,035	7,399
	肉類	7,844	95.9%	4,990	6,553	8,604	7,476	7,072	6,472
	乳卵類	4,119	97.5%	2,612	3,870	4,363	4,062	3,663	3,733
	豆・豆製品	1,483	95.8%	652	1,193	1,397	1,453	1,935	2,012
	野菜	4,431	92.9%	4,020	4,832	4,327	4,459	4,901	4,448
	乾物・海草	1,132	94.5%	493	1,462	927	939	1,654	1,507
	加工食品	5,839	95.1%	1,800	3,781	5,601	7,983	4,179	3,707
	調味料	3,171	110.0%	1,415	2,882	3,354	3,041	3,318	3,312
	副食・調味料計	32,930	97.4%	17,594	27,921	33,229	33,905	34,758	32,590
	菓子	5,029	100.5%	2,356	4,830	5,332	5,464	3,733	3,523
	果物	1,710	93.0%	1,059	1,446	1,323	1,482	3,304	3,586
	酒・飲料	5,992	96.6%	2,930	4,142	5,924	7,006	5,952	6,060
	嗜好品計	12,731	97.6%	6,345	10,418	12,579	13,952	12,990	13,169
	給食・外食	11,401	90.5%	20,901	11,499	13,608	9,628	7,537	6,056
	外食計	11,401	90.5%	20,901	11,499	13,608	9,628	7,537	6,056
食費計	68,904	100.0%	46,197	56,567	68,295	65,739	66,885	65,300	