

家計簿通信

第279号 2012年 8月1日

編集・発行／
広島県生活協同組合連合会
くらし・消費者委員会
〒730-0802
広島市中区本川町二丁目6番11号
第7ウエノヤビル5階
TEL082-532-1300 FAX082-232-8100
E-mail: kenren:h@proof.ocn.ne.jp
URL: http://hiroshima.kenren-coop.jp/

夏休み家族で
チャレンジ!

食生活クイズ ～あなたは何問正解?～

問題①

スイカに含まれる水分は何%ぐらいあるでしょうか?

1. 70% 2. 80% 3. 90%

問題②

炭酸飲料(350cc)にはどれくらいの砂糖が含まれているでしょうか?

1. 5g 2. 15g 3. 35g

問題③

ポテトチップス一袋(100g入り)のカロリーはどれくらいでしょうか?

1. 約100 Kcal 2. 約500 Kcal 3. 約1000 Kcal

問題①の正解は3の90%です。

スイカの果肉の90%以上は水分です。果物には大体、水分が85～90%ほど含まれています。リコペンも含まれています。一般的な(生で食べる)トマトよりスイカの方が多く含んでいます。

問題②の正解は3の35gです。

炭酸飲料350ccには約10%、35gぐらいの糖分が含まれています。スポーツ飲料にも意外に多く糖分が含まれています。ちなみに500cc入りのペットボトルには約30gの糖分が含まれています。糖分が多い飲料は、速やかなエネルギー補給やリフレッシュに利用できますが、食事の前に甘いものをとりすぎると、十分な食事ができず栄養のバランスを崩すことにもなります。お菓子やジュースをとりすぎないように注意しましょう。

問題③の正解は2の500 Kcalです。

ポテトチップス一袋(100g入り)は約550 Kcalです。一日の摂取エネルギーは、あまり運動しない10～12歳の男性で約2350 Kcal、同じく10～12歳の女性で約2050 Kcalです。ポテトチップス一袋を食べてしまうとご飯一食分ぐらいのカロリーをとってしまうこととなりますので、食べすぎないように注意しましょう。



かけいぼのこえ



5月

子どものようなわけには…

GW前に子どもたちが水疱瘡になってしまいGWも外出できないままに終わってしまいました。かわいそうだったので、外食やおもちゃなどを買って大出費、最後には私が水疱瘡になってしまって入院寸前。薬代がかなり高く1万円(5日分)かかりました。入院するよりは良かったのかもかもしれませんが、それにしても子どもみたいに500円ってわけにいかないのに、色々と検査されて薬代+検査代などで1万5千円も…医療に必要なだけの検査にしてもらわないと…大人は重症になるまで病院にはいけないですよ。(29歳)

厳しいなあ…

消費税が10%に上がるかもしれないとニュースになっていますが、収入が増える見込みがないのに支出が増えるのは厳しいです。子ども手当も児童手当になり、支給額も減ってしまいました。(32歳)

もっと関心を…

生活保護問題が多く取り上げられています。最近、生活保護を軽くとらえている風潮があるようです。私の周りでも、年金を納めなくても生活保護をもらえばいいというような話をする人がいました。政治や生活保護の制度自体にそもそも問題がありますが、私たちの考え方や暮らし方にも改めなければいけないことがあるような気がします。(38歳)

試練の時…

主人が、会社の人員整理により4月から無職になりました。会社都合ということで失業給付がすぐに支給され、国民年金も免除、健康保険にも軽減制度が適用されるようです。ただ、これからは安定的な収入が望めないため、退職金に預金を加えて、住宅ローンを完済しました。ほんとうに崖っぷち…我が家最大の試練です。(39歳)

結果は…

先月はオール電化に、今月は思いきって太陽光にかえました。見積もりでは聞いていたものの1ヶ月後に届いた請求書をみて驚きました。ガ

ス代+電気代の時よりオール電化にただけの1ヶ月でかなり違いが出ました。過ごしやすい時期ではありますが、とても嬉しかったです。太陽光の結果はまだわからないのですが、そちらも楽しみです。思いきってかえて良かったです。(？歳)

安物買いの…

近所のスーパーで特売の肉を買ってみた。100g 19円という安さ！しかし、帰って小分けし冷凍しようとあけてビックリ。肉の処理が雑で脂や皮、汚い所を除くと1キロが800gになり200gも捨てるようだった。値段は値段、安物買いの銭失いは二度としたくないと反省した。(41歳)

食べ盛りを迎えて…

4月から食費の予算を1週間500円加算しました。中学生になった息子のお弁当にと思って…簡単に計算して1日100円でおかず代として考えていましたが想定外でおかずが入る、入る。冷凍食品では割高になります。結局毎晩のおかずを4食分→5食分にして対応しています。前日の夕食と弁当が同じメニューだと息子はブーブー言いますが…。お陰様で夕食は手抜きせずこまめに弁当のおかずになりそうな物を作るようになりました。米の消費も増えました。クラブを始めたせいか食べる、食べる！あの食欲にはびっくり！そういえば私も中学生時代はいつもお腹が減っていました。仕方ないですね。まあ、たくさん食べて大きくなってもらいましょう。(41歳)

いつかは…

私は、一旦出かけたら通り道に気になるところがあると道草してでも行きたいタイプ。主人はどこへ行くのも目的地以外は見向きもしない。二人で出かけると主人優先なので、後から後悔します。でも、無駄遣いは無い。今年もGW帰省途中に、芝桜の有名なところの近くを通り過ぎた…いつかは行けるかな？(43歳)

節約に励みます

子ども達が良く食べるようになったのと、バターやお米の値上がりで主食が上がり少し苦しい月でした。いつも作っているパンを控え、お米をコシヒカリから少し安い米にしました。母から

お米は下げると食べられないよと言われていましたが、子ども達が、味がしないと言ってはふりかけや佃煮をご飯の上に乗せます。結局、お米を元にもどしました。来月は例年通りらっきょ、梅酒、梅干し作りです。多忙な日々を過ごしますが、毎日家計簿をつけ節約に励みたいです。

(43歳)

働くことは…

今月、私が独身時代以来、初めて給料をいただきました。はじめの契約は8時30分から17時30分までなのですが、大抵残業があり18時30分くらいになり、クタクタになります。皆さん共働きの方はすごいなあと思います。早く身体が慣れて仕事が続けられたらと思います。家計の足しに頑張りたいです。

(45歳)

やりくりしながら…

子どもが高校・大学生になり手が離れたので夫婦で楽しもうと近場へ旅行に行ったりするようになった。費用をおさえるため、各種クーポンを使ったり、カード割引を利用したり、格安チケットを探したり。生活をちょっと切りつめて遊ぶようになり、以前よりも気持ちに余裕が出たように思う。

(45歳)

グリーンカーテンで…

昨年からグリーンカーテンに挑戦中。はじめての去年は朝顔の葉が窓より上に茂り窓はあまり影にならなかったのに、今年は葉が多いといわれるゴーヤに挑戦。今年はすずしくなるといいなあ。

(46歳)

家計簿の力はすごい！

保険の見直しをすすめている。ずっと気になっていたが、主人の生命保険が10年更新で保険料が上がるので、この機会に家族全員の保障を見直すことにした。専門の方に見ていただいたのだが、「もしもの時、毎月いくらあれば生活できますか？」と聞かれて、ちゃんと金額を伝えることができたのは毎月家計簿をつけて支出を把握できていたからだと思う。

(46歳)

世の流れは…？

3月から、夫、長女、長男がスマートフォンを持つようになりました。長女は従来の携帯電話から、長男は初めての携帯電話として、夫は会社の携帯電話にプラスして私的な用事のために…と、一挙にスマートフォンが3台になったため、携帯電話代が5倍ぐらになりました。私は、従来の携帯電話のままで。それさえ使いこなせていない私から見たら、本当にスマートフォンがいるのか疑問です。通信費が高いので、ぜ

いたくなことだと思います。しかし、世の中の流れなので仕方ないのかなとも思っています。

(47歳)

困った人がいたら…

昨日、夜道で車を側溝に落としてしまいました。通りかかった若者3名が上手に誘導してくれて、おかげ様でジャブを呼ぶ事もなく、事なきをえました。雨の降る中、何の得にもならないのに本当に感謝の気持ちです。連絡先もきかずお礼を言いに行く所がありません。私も困っている人がいたら助けられる人になりたいものです。

(50歳)

歴史の中で…

最近、身体がとても重たくて色んなことがめんどろになってきた。でも、この集計だけはきちんと期日までに集計できるから驚き！モニターになって25年、よく続いている。「生活の乱れは家計の乱れ」食費と医療費が増え、娯楽費が少なくなった今日の集計結果が如実に表れています。

(57歳)

孫には弱い

娘の出産に関しての交通費などの出費が多くなった。(神戸まで2往復したので) めでたいことながら支出は痛い。さらに節約しなくては…と言っても"孫"という名には弱いよねえ。つい、いろいろ買ってしまう。

(58歳)

消費税はノー！①

退職して2ヶ月経過。収入はめっきり少なくなったが毎日が本当に楽しい。仕事から解放されると気分が違う。"あれもこれも"やらねばという気持ちからいろんなことを楽しんでいます。楽しく豊かなくらしの為に消費税増税はノーです。

(60歳)

消費税はノー！②

4月で65才になり、市から介護保険料の支払通知書がきました。年間83060円です。64才までの介護保険料年間34,711円から2.4倍にもなります。65才になると年金が年間67000円増えますが、介護保険料16,000円がマイナスです。これに国保料がいくらくるか不安です。これで消費税が10%になったらどうして暮らしていけばいいのでしょうか。公約違反の民主党や自民・公明では私達のくらしは守れません。国民の立場に立つ政党をしっかりみきわめたいと思います。

(65歳)



5 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91.3%でした。
- ☆ 収入の平均は519,579円で前年比106.8%、消費支出計の平均は434,349円で前年比97.7%です。
- ☆ 非消費支出合計の平均は175,680円で前年比96.5%、税金の平均額は69,051円で前年比99.3%です。
- ☆ 大きな収入・支出
- 30歳代…「その他収入」265万円(退職金)「住居費」360万円(住宅ローン繰り上げ返済)「教養娯楽費」18.5万円(家族旅行)
- 40歳代…「住居費その他」292万円(オール電化太陽光発電)57.3万円(外壁塗り替え)「教育費」29万円(教材・テキスト)「教養娯楽費」17.6万円(家族旅行)「私的保険料」18万円(火災保険)
- 50歳代…「教育費」365万円(?)26.8万円×4(大学前期授業料)26.8万円(大学院授業料)29万円(自動車学校)32.5万円(予備校)37万円(仕送り)「教養娯楽費」19.9万円(旅行)「自動車関係費」34.2万円(自動車ローン)「私的保険料」20万円(生保年払い)
- 60歳以上…「その他収入」32万円(私的年金)19万円(株式配当金)「住居費その他」107.7万円(リフォーム)



2012年5月分 家計簿集計表

〈世帯主の平均年齢と家族人数〉

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	199	2	22	79	68	28	23
世 帯 主 平 均 年 齢	49.9	29.0	35.1	45.2	53.8	67	68.2
平 均 家 族 数	3.7	4.5	4.0	4.1	3.6	2.7	2.5

〈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	519,579	374,250	545,688	581,802	545,531	270,862	250,880
	非 税 金 計	69,051	18,690	51,031	66,570	72,650	85,064	88,841
	社 会 保 険 計	65,082	56,927	58,859	71,467	73,214	32,786	30,968
	私 的 保 険 計	37,258	15,705	26,608	34,231	47,438	30,986	32,581
	その他消費支出計	4,290	5,690	13,650	2,097	4,633	2,190	2,449
	② 非 消 費 支 出 計	175,680	97,011	150,148	174,365	197,934	151,027	154,839
	③ 消 費 支 出 計	434,349	295,064	512,201	449,252	453,860	293,696	310,459
	今月の収支 ①-②-③	▲90,450	▲17,825	▲116,661	▲41,815	▲106,263	▲173,861	▲214,418

【実収入】(給料や賞与・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)

受け取り世帯のみの平均	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	433,102 (165)	286,913 (2)	369,890 (20)	442,835 (73)	470,911 (61)	270,849 (9)	236,686 (5)
		妻	222,227 (52)	174,673 (1)	225,314 (4)	236,052 (23)	206,919 (21)	235,137 (3)	285,206 (2)
	賞 与	夫	140,300 (1)	—	—	140,300 (1)	—	—	—
		妻	200,000 (1)	—	—	200,000 (1)	—	—	—
	年 金	夫	134,007 (4)	—	—	—	—	134,007 (4)	170,840 (3)
		妻	42,117 (5)	—	—	—	26,258 (1)	46,082 (4)	46,082 (4)
	自家営業	夫	242,099 (2)	—	—	437,000 (1)	144,649 (1)	—	—
		妻	46,810 (2)	—	—	46,810 (2)	—	—	—
	家賃地代収入		78,586 (7)	—	—	94,835 (2)	—	72,087 (5)	72,087 (5)
	パート・アルバイト収入	夫	50,743 (4)	—	—	19,700 (1)	—	61,091 (3)	7,900 (1)
		妻	75,577 (72)	—	80,148 (7)	72,891 (29)	84,751 (26)	56,317 (10)	63,812 (6)
	同居の家族よりの収入		48,730 (18)	—	—	47,042 (7)	44,350 (4)	52,920 (7)	60,073 (6)
	その他収入		93,670 (79)	—	285,912 (11)	24,386 (28)	66,436 (20)	112,170 (20)	116,206 (19)

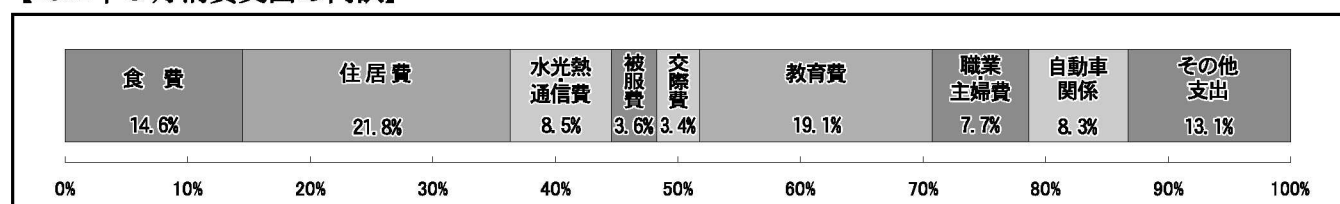
【非消費支出】(税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。()内は世帯数)

支払い世帯のみの平均	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	14,042 (169)	6,665 (2)	11,260 (21)	12,888 (74)	17,939 (60)	7,779 (12)	5,929 (9)
		妻	4,123 (65)	3,050 (1)	3,308 (5)	5,161 (27)	3,296 (23)	3,694 (9)	4,456 (7)
	住 民 税	夫	23,194 (158)	10,500 (2)	17,111 (19)	21,275 (71)	28,800 (57)	18,496 (9)	12,752 (5)
		妻	10,859 (40)	—	4,067 (3)	14,360 (15)	8,856 (16)	10,843 (6)	12,592 (5)
	固定資産税		55,879 (82)	—	71,367 (6)	44,033 (34)	35,291 (29)	125,637 (13)	120,140 (12)
	その他税金		34,068 (71)	—	34,733 (3)	32,515 (29)	35,046 (28)	35,491 (11)	35,491 (11)
	▽ 社 会 保 険								
	健康保険	夫	18,837 (166)	16,102 (2)	16,158 (20)	18,918 (73)	20,476 (61)	14,153 (10)	12,140 (6)
		妻	12,186 (46)	6,800 (1)	11,911 (4)	14,221 (18)	10,407 (17)	12,201 (6)	13,089 (5)
	介護保険	夫	2,881 (126)	—	2,396 (2)	2,820 (63)	2,982 (53)	2,823 (8)	2,799 (5)
		妻	2,091 (35)	—	1,162 (1)	2,174 (13)	1,468 (15)	3,620 (6)	3,620 (6)
	厚生年金	夫	35,502 (164)	28,721 (2)	39,259 (20)	35,701 (73)	36,471 (60)	20,592 (9)	19,235 (5)
		妻	20,615 (44)	13,130 (1)	19,489 (4)	24,431 (18)	17,683 (17)	18,906 (4)	21,542 (3)
	雇用保険	夫	2,240 (140)	1,703 (2)	2,002 (17)	2,280 (64)	2,338 (52)	1,739 (5)	1,400 (3)
		妻	1,064 (61)	873 (1)	849 (7)	800 (23)	882 (25)	3,535 (5)	804 (2)
	国民年金	夫	70,127 (3)	—	—	14,760 (1)	97,810 (2)	—	—
		妻	85,544 (9)	—	15,020 (1)	68,783 (3)	63,950 (3)	178,340 (2)	178,340 (2)
		学生の子	147,848 (5)	—	—	185,850 (2)	176,280 (2)	14,980 (1)	14,980 (1)
	▽ 私 的 保 険								
	損 害 保 険		10,478 (85)	—	9,925 (8)	12,269 (31)	8,931 (33)	10,473 (13)	11,184 (12)
	生 命 保 険		31,620 (173)	15,099 (1)	26,196 (18)	27,262 (72)	40,326 (59)	27,890 (23)	32,509 (18)
	個 人 年 金		21,072 (50)	16,310 (1)	8,609 (4)	16,410 (22)	29,044 (19)	22,500 (4)	15,000 (2)
	▽その他非消費出		10,945 (78)	11,380 (1)	27,300 (11)	4,872 (34)	15,751 (20)	5,111 (12)	5,121 (11)

【消費支出】

全 世 帯 の 平 均		全 体	前年比	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	世 帯 数	199		2	22	79	68	28	23
	食 費 計	63,498	101.9%	54,018	55,298	64,461	67,633	57,858	58,434
	住 居 費	94,504	88.3%	66,000	229,449	104,038	53,031	64,333	76,290
	家賃地代	58,642	67.0%	66,000	215,340	45,701	40,283	16,096	18,942
	そ の 他	35,862	183.6%	0	14,109	58,337	12,748	48,237	57,348
	水 光 熱 費	19,004	101.7%	16,435	17,915	18,485	20,647	17,515	16,994
	被 服 費	15,514	99.5%	9,062	12,303	20,409	12,177	12,794	14,360
	保 健 医 療 費	9,456	104.6%	11,886	12,601	8,682	9,528	8,826	9,985
	理 容 衛 生 費	9,288	92.3%	5,022	9,610	10,367	8,985	7,029	7,140
	交 際 費	14,742	129.2%	15,645	8,187	11,824	16,613	23,517	26,660
	交 通 通 信 費	24,162	106.9%	39,296	28,873	23,119	27,502	14,209	15,115
	交 通 費	6,241	119.9%	20,493	5,112	5,295	8,258	3,877	4,001
	通 信 費	17,921	103.0%	18,803	23,761	17,824	19,244	10,332	11,114
	教 育 費	82,914	117.6%	32,761	34,680	85,695	130,721	450	0
	教 養 娯 楽 費	26,707	134.1%	31,270	26,820	24,039	30,313	25,061	24,491
	職 業 ・ 主 婦 費	33,258	100.4%	440	24,563	35,389	39,094	22,250	21,978
	自 動 車 関 係	35,956	59.4%	4,500	49,517	36,068	32,940	34,556	32,590
	そ の 他 支 出	5,345	135.4%	8,731	2,385	6,676	4,676	5,297	6,422
	消費支出合計	434,348	97.7%	295,066	512,201	449,252	453,860	293,695	310,459

【2012年5月消費支出の内訳】



【食費の内訳】(食費の内訳を記入して提出している人のみの平均値です。)

記 入 世 帯 の み の 平 均		全 体	前年比	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	内訳記入世帯数	109		—	6	37	44	22	20
	平均家族人数	3.6		—	3.3	4.1	3.6	2.6	2.6
	米 ・ 麦	2,650	81.9%	—	1,155	2,602	2,356	3,726	4,076
	パン・めん・他	4,301	91.4%	—	3,782	5,041	4,299	3,205	3,103
	主 食 計	6,951	87.5%	—	4,937	7,643	6,655	6,931	7,179
	魚 貝	4,378	103.1%	—	1,737	3,920	4,258	6,111	6,155
	肉 類	7,827	108.4%	—	3,499	8,737	6,978	6,500	6,983
	乳 卵 類	4,055	100.3%	—	4,057	4,835	3,604	3,646	3,693
	豆 ・ 豆 製 品	1,304	107.9%	—	984	1,325	1,051	1,863	1,886
	野 菜	4,778	103.6%	—	3,427	4,836	4,936	5,333	5,575
	乾 物 ・ 海 草	941	106.2%	—	452	979	800	1,292	1,367
	加 工 食 品	6,302	113.4%	—	2,744	4,900	8,542	5,151	4,433
	調 味 料	2,605	105.8%	—	2,908	2,581	2,344	3,084	3,236
	副食・調味料計	31,651	104.7%	—	19,808	32,113	32,213	32,980	33,328
	菓 子	4,842	103.4%	—	2,489	5,425	5,045	4,098	3,556
	果 物	1,568	99.2%	—	487	1,515	1,387	2,312	2,286
	酒 ・ 飲 料	6,072	114.5%	—	3,658	5,870	5,921	7,373	7,337
	嗜好品計	12,482	107.9%	—	6,634	12,810	12,353	13,783	13,179
	給食・外食	11,600	84.3%	—	10,690	13,783	12,680	6,017	6,175
	外 食 計	11,600	84.3%	—	10,690	13,783	12,680	6,017	6,175
	食 費 計	62,684	98.7%	—	42,069	66,349	62,901	59,711	59,861