

第291号 2013年 8月1日

家計簿通信

編集・発行／

広島県生活協同組合連合会
〒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

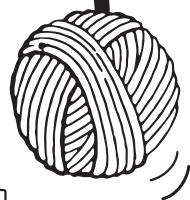
E-mail: kenren.h@proof.ocn.ne.jp

URL: http://hiroshima.kenren-coop.jp/

食品を無駄にしていますか？

政府広報によると、まだ食べられるのに捨てられている食べ物＝「食品ロス」が日本では年間500万トン～800万トンにも上るそうです。そのうちの約半数にあたる200万トン～400万トンが調理の際に食べられる部分の廃棄、食べ残し、期限切れなど家庭から発生しているそうです。

日本の食料自給率はカロリーベースで40%を切っています。食料品を無駄なく消費し、食品ロスを減らすことは環境や家計にもプラスになります。いま一度、家庭からの食品ロス削減について考えてみませんか？



食品ロス削減の工夫（その1）

「買い過ぎない」「使い切る」「食べ切る」

安いからと買い過ぎたり、ストックを確認せずに同じ食材を買ってしまい腐らせてしまったということはありませんか？

- 買い物の前には冷蔵庫や食品保管棚の中を確認し、必要な物だけを買うようにしましょう。特に、野菜や果物、生ものなどの傷みやすい食材は気を付けましょう。
- 買った物は使い切る・食べ切るようにしましょう。

食品ロス削減の工夫（その2）

残った食材は別の料理に活用

料理は食べられる量だけつくりましょう。

- 食べ切れずに残ってしまった場合は冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。特に梅雨の時期や夏場には気を付けましょう。
- 残りものを別の料理に活用するなど、食べ切る工夫も考えてみましょう。

食品ロス削減の工夫（その1）

「賞味期限」と「消費期限」の違いを理解

- 「消費期限」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。
- 「賞味期限」は、長期間保存ができる食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

家庭から出される生ごみの中には、手つかずのままの食品が2割もあり、さらにそのうちの4分の1は賞味期限前にもかかわらず捨てられているものです。



出典：政府広報『お役立ち情報』より



かけいぼのこね



5月

兼ね合いが難しい…

食事の栄養バランスを良くしようと、たんぱく質と野菜と果物を多めに購入していたら食費が増えてしまいました。節約との兼ね合いが難しいところです。安い炭水化物にかたよってしまいがちです。(33歳)

頑張って貯めて…

今月はハウステンボスに家族旅行をしたので大幅赤字です。子どもたちも大喜びで何度も「また行きたい」と言うので頑張って貯めてまた遊びに行こうと思います。(36歳)

今年だけです…

これまでも大雑把には家計簿をつけていましたが、一度きちんと自分の家計を確認してみたいという思いと、こういう家庭もありますというのをデータに反映してもらいたかったのとでモニターに応募しました。費目分けが大変なので仕事に復帰してからは無理だと思いますが、育児休業中の今年だけはがんばりたいと思います。(39歳)

住居用の積み立ても…

住居費その他の金額がちょっと多くなっています。急ぎよ、庭に柵を作ることになり支柱や木材などの材料費です。業者に見積もりを依頼したら結構な金額になり、夫が自分で作ることになりました。住居にはメンテナンスなどでなにかとお金がかかるので、計画的に積み立てて確保しておかないといけないな、と思いました。(39歳)

色をつけて…

夫の残業が多く、残業代もつくが毎晩終電で体が心配だ。しかも残業代はごっそり税金、保険で差し引かれて消えていく。来年度の税率が今年の収入で決まると、来年残業が減り収入ダウンとなった場合がかなりきついと思い、少しでもプールしていかなければと思う。しかし頑張って稼いでくれる夫にも少しは還元しないと…と、おこずかいに色をつけた。(42歳)

いい方法は？

何をどのくらい使いすぎているのかわからない。費目あたりの大体の予算を決めてみた。そこまでの過不足はなかったが、月末になると本当にお金

がなくなる。そこで、1週間ごとに金額を決めて使うか費目ごとに袋わけしようかと思っている。小学校の間が貯め時というが、ぜんぜんたまっていない。せっかく家計簿をつけているので、見直しをしてみたいと思う。(42歳)

安心して…

今月から婦人科でのホルモン治療が始まりました。費用が1回につき1万円も掛かり医療費がかさんでいます。他にも喘息等の持病があり、今月は医療費が合計で2万円近く掛かりました。年収も多くないので医療費控除してもわずかしが返ってきません。低所得者が安心して暮らせるように政治を行って欲しいと願う日々です。(43歳)

にぎやかに…

1年間で一番よい季節になりました。休日には家族で田植えをしました。今回は亡き父の兄弟も応援にきてくれ、にぎやかな田植えになりました。亡き父も喜んでくれていると思います。今年もおいしいお米が食べられるといいなと思います。(44歳)

どう思っているの？

円安の影響で、高校の修学旅行の費用が予定より高くなるそうです。物の値段も上がるし…アベノミクスの恩恵を受ける人ってどれくらいいるのでしょうか？普通の人々の生活は苦しくなるだけなので、腹が立ちます。原発推進も許せない！選挙で自民党に投票した人達は、今の状況をどう思っているのでしょうか？(44歳)

これからは夫婦で…

休暇が取れたので主人と東京・四国めぐりをしました。めったにない事なので、思い切って贅沢しました。行く前は、初めて子どもをおいてのお出かけだったので、楽しみより事故等で私達にもしもの事があつたらと色々心配しましたが、無事帰ることができて何よりです。旅行中も子どもの事が気になったり、見せてやりたい・食べさせてやりたいと何度も思って…まだまだ親ばかだなんて思います。これから夫婦の時代なんだとひしひし感じました。大切に長生きしてもらわなきゃ！(44歳)

悩んでいます

10年前に加入したCOOP共済が満期になった。加入した時は10年後に入る保険（たすけあい）を考えていたが、このまま更新する事を含めて悩んでいる。この10年のうちに入院で一度お世話になった事と、この先10年で起こるかもしれない事を考えて検討しているとなかなか決められない。元気で過ごせるのが1番よいのだけど…。 (47歳)

未来が危うい!?

高校生になった下の娘に携帯電話を与えた。中学時代「ほとんどの友達が持っている!」と言われながら「高校に受かったら!」と我慢させてきた。念願かない、毎日毎日携帯電話ばかりの日々だ。家にいる間じゅう片時も手離さず、携帯依存症かと思うほどだ。目に余るので取り上げたら人が変わったかのように暴れる始末…。高校の先生も「スマホが普及してきて全体的に勉強時間が減り、学生の質が落ちた」と嘆いておられた。LINEは無料だし確かに便利だが、中・高生は制限をかけるとか何か対策をしていかないと今の若者はスマホ廃人になり労働力が低下し、ひいては日本の未来も危ういのでは?と思う。 (47歳)

思う存分…

今月から、私の携帯の契約会社を変更しました。今まで、私だけ家族と契約会社が違うため家族割りができなかったのですが、契約が切れるこの機会に乗り換えました。これで離れた長女と思う存分話ができます。 (48歳)

マイナス30万円…

私立高校と国立大学の授業料振り込みなどで収入よりも出費のほうに30万も多かったです。 (48歳)

今年も…

今年の夏も暑そうです。節電の夏が今年で何回目になるでしょうか。エアコンなし。電灯も暗くなるまでつけず、太陽風呂のシャワーで済ませ…めいっぱい節電をしています。慣れると「アー夏が来たな」と思います。ラジオなどで色々な節電方法を聞き挑戦するのも楽しいですが、あまりにやりすぎると家族にうとまれます。自分にあったやり方で無理をしないのがいいですね。しかし、電気やガス代も少しずつ値上がりして、その上食品も値上がりで家計は大変になるばかりです。 (52歳)

いい仕組みは?

母が低栄養から発熱。脱水症状も影響したのか、軽い認知症と思っていた。寝たきりが続き回復が思わしくなく自分で食事の1時間もかかることから、家族で食事支援ができませんかといわれた。今、

鼻からの栄養補給をしつつ、自分で食べる訓練をしている。胃に穴を開けてチューブ栄養をすることも視野に入れつつ、どうすることが一番なのか思案に暮れている。付き添いを頼むと、経済が心配である。食事介助も遠方なので負担である。仕事もやめての介護になるのかと家族は頭を抱える毎日である。入院中でも介護支援が頼めるシステムはないのだろうか。どうやって探せばいいのかわからない。健康寿命が希望ではあるが、不可能になった時に支えあいのシステムが生協にはないのだろうか。これからの時代に必要な共助の仕組みづくりがどこまで進んでいるのかも、情報不足でいる。 (57歳)

孫には弱い!?

毎月集計する度に反省すること、それは孫3人への出費の多さ…。吸い込まれるように子どもの服売場へ行き、アウトレットの店頭をのぞき…常に我家の押入れにはストックがある。いかん、いかん、甘やかしては!! しながら「お母さんが買ってくれた服しか着てくれないんよ」「お母さんが持ってきてくれた靴しか履かないんですよ」と娘や嫁に言われると、もうそれで幸せ。先日も98円の朝顔の苗を買いに行き、たまたまやっていたバーゲンでおむつを3袋(3000円)買ってしまった夫婦で苦笑いの朝でした。 (58歳)

複雑 …!?

孫の発熱で子守りにでかけ交通費がかかった。60歳の誕生日を兵庫県の娘の所で迎え、ケーキでお祝いしてもらい広島へ戻ってから息子夫婦にもケーキで祝ってもらい格別の60歳を迎えた。それぞれ子どもたちが幸せに暮らし、いろいろ気遣いを見せてくれたのが嬉しかった。(でも年齢の所に60才と書くのはちょっといやなような…) (60歳)

時には…

ウィンドウズXPを使っていたが、とうとう買い換えをせねばならない時期に。インターネットで購入。ウィンドウズ8へ。デスクトップ型からノート型に。スピードは速いし、とまどどころかやっぱり新しいものはいいなあと感動。古いものを大切に使い続けるのもいいが、思い切って新しくするのもより快適になると納得。 (62歳)

再エネ発電賦課金は?

4月・5月と暖かくなり暖房も不要となり、電気使用量が減っていくのが楽しみで家計簿の使用量・料金表記入でアレ!と思ったことがある。4月5月の使用料を比較して5kwhも少なくなったのに使用料は25円アップで請求されていた。再エネ発電賦課金の項目に目をやり賦課がかけられるのは消費者なのだと実感した。 (72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92.7% でした。

☆ 収入の平均は497,962円で前年比98.7%、消費支出の平均は422,450円で前年比97.3%です。

☆ 非消費支出合計の平均は166,893円で前年比95.0%、税金の平均額は65,906円で前年比95.4%です。

☆ 大きな収入・支出

30歳代…「教育費」50.4万円(英語教材)

40歳代…「教育費」48.3万、26.8万円*2(大学授業料)54.7万円(私立中学校学費年払い)
24.5万円(自動車学校)「私的保険料」80.5万円(生保一括払い)18万円(火災保険)

50歳代…「住居費」115.5万円(屋根・外壁塗装)「教育費」40.5万、26.8万*4、20万円(大学
授業料)20万円(講座受講料)21万円(自動車学校)「娯楽教養費」28.2万円(旅行)「自
動車関係費」160万、98万円(自動車購入)「私的保険料」25万、17.5万円(生保年払
い)

60歳以上…「教育費」359万円(授業料)「娯楽教養費」17.2万円(国内旅行)



2013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	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	179	19	63	68	29	24
世 帯 主 平 均 年 齢	51.4	35.1	45.8	53.9	68.3	69.6
平 均 家 族 数	3.6	4.0	4.2	3.5	2.6	2.5

〈今月の収支〉

		全 体	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	493,210	469,850	555,049	549,518	242,144	211,737
	非 税 金 計	65,906	50,353	72,277	73,203	45,148	41,197
	社 会 保 険 計	60,839	52,870	72,040	67,596	25,884	19,257
	私 的 保 険 計	32,131	23,297	35,677	29,462	36,474	37,066
	その他消費支出計	8,017	5,625	2,641	16,094	2,324	2,580
	② 非 消 費 支 出 計	166,893	132,145	182,635	186,354	109,830	100,100
	③ 消 費 支 出 計	422,450	353,580	425,870	427,087	449,268	278,276
	今月の収支 ①-②-③	▲96,133	▲15,875	▲53,456	▲63,923	▲316,954	▲166,639

【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	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	給 料	夫	440,583 (146)	394,495 (17)	452,043 (59)	474,632 (59)	267,709 (11)	244,226 (6)
		妻	228,412 (49)	233,113 (4)	220,437 (22)	235,094 (20)	236,089 (3)	286,634 (2)
	賞 与	夫	471,582 (2)	0	627,944 (1)	315,219 (1)	0	0
		妻	96,924 (4)	0	57,221 (2)	0	136,627 (2)	136,627 (2)
	年 金	夫	162,323 (5)	0	0	0	162,323 (5)	197,027 (4)
		妻	47,113 (3)	0	0	0	47,113 (3)	47,113 (3)
	自家営業	夫	466,860 (2)	0	0 (1)	466,860 (2)	0	0
		妻	120,000 (1)	0	0 (2)	120,000 (1)	0	0
	家賃地代収入		77,811 (3)	0	0	0	77,811 (3)	77,811 (3)
	パート・アルバイト収入	夫	27,240 (3)	0	19,700 (1)	0	31,010 (2)	55,300 (1)
		妻	74,564 (61)	127,543 (4)	75,368 (22)	76,301 (25)	47,259 (10)	37,354 (5)
	同居の家族よりの収入		42,727 (16)	0	37,086 (6)	41,667 (3)	48,017 (7)	54,353 (6)
	その他収入		59,734 (65)	111,158 (7)	40,262 (20)	63,030 (20)	57,708 (18)	57,708 (18)

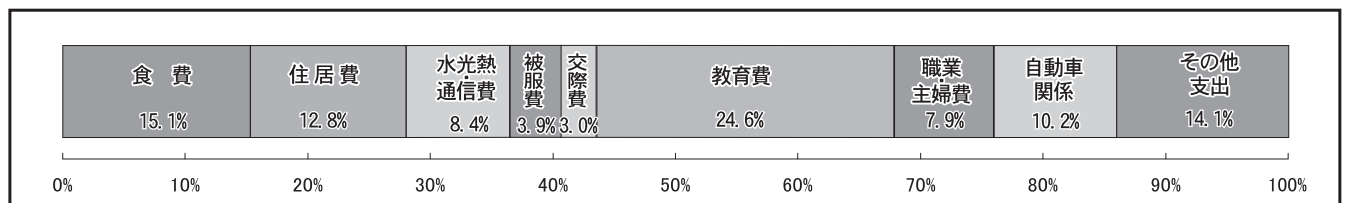
【非消費支出】(税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。()内は世帯数。)

支払い世帯のみの平均	費 目		全 体	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	15,569 (146)	12,644 (17)	13,372 (58)	20,693 (59)	5,141 (12)	3,949 (8)
		妻	4,417 (62)	4,332 (5)	5,040 (25)	3,664 (23)	4,654 (9)	6,511 (6)
	住 民 税	夫	26,996 (139)	20,873 (15)	26,867 (57)	29,235 (57)	24,151 (10)	19,382 (5)
		妻	11,861 (34)	6,500 (1)	12,931 (13)	11,713 (16)	10,315 (4)	13,520 (3)
	固定資産税		46,961 (55)	60,400 (5)	53,586 (21)	36,464 (22)	50,477 (7)	54,450 (6)
	その他税金		36,403 (69)	49,250 (2)	35,961 (23)	37,652 (27)	33,506 (17)	32,421 (14)
	▽ 社 会 保 険							
	健康保険	夫	19,629 (144)	16,654 (17)	20,465 (58)	20,394 (58)	15,779 (11)	16,176 (7)
		妻	12,765 (45)	13,192 (5)	13,330 (19)	12,210 (18)	11,800 (3)	13,821 (2)
	介護保険	夫	3,141 (113)	3,214 (2)	3,108 (51)	3,104 (52)	3,577 (8)	3,892 (6)
		妻	2,000 (34)	0	2,008 (14)	1,625 (16)	3,475 (4)	3,475 (4)
	厚生年金	夫	35,854 (140)	31,618 (17)	37,191 (58)	36,971 (57)	27,203 (8)	25,912 (4)
		妻	20,986 (44)	18,023 (4)	21,904 (19)	20,703 (18)	20,819 (3)	25,612 (2)
	雇用保険	夫	2,452 (124)	2,084 (16)	2,808 (51)	2,339 (49)	1,611 (8)	1,512 (4)
		妻	840 (58)	1,015 (6)	841 (20)	831 (28)	645 (4)	705 (2)
	国民年金	夫	51,066 (3)	0	1,678 (1)	75,760 (2)	0	0
		妻	68,652 (5)	0	176,700 (1)	14,900 (2)	68,380 (2)	121,720 (1)
		学生の子	91,360 (3)	0	0	103,620 (2)	66,841 (1)	0
	▽ 私 的 保 険							
	損 害 保 険		12,832 (75)	6,525 (6)	21,331 (24)	7,416 (34)	14,467 (11)	13,032 (10)
	生 命 保 険		18,923 (160)	21,551 (17)	10,467 (58)	20,760 (60)	32,344 (25)	36,463 (20)
	個 人 年 金		39,142 (45)	12,373 (3)	56,429 (20)	28,094 (18)	22,500 (4)	15,000 (2)
	▽その他非消費出		22,422 (64)	17,812 (6)	7,234 (23)	49,744 (22)	5,183 (13)	5,629 (11)

【消費支出】

全 世 帯 の 平 均		全 体	前年比	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	世 帯 数	179		19	63	68	29	24
	食 費 計	63,964	100.7%	58,204	65,084	66,045	60,427	61,522
	住 居 費	54,270	57.4%	63,525	54,514	63,177	26,790	31,752
	家 賃 地 代	42,983	73.3%	53,959	44,419	50,046	16,111	19,259
	そ の 他	11,287	31.5%	9,566	10,095	13,131	10,679	12,493
	水 光 熱 費	17,882	94.1%	18,950	17,807	18,099	16,839	17,345
	被 服 費	16,382	105.6%	12,006	19,071	17,295	11,266	11,102
	保 健 医 療 費	9,069	95.9%	6,080	8,039	9,606	12,009	13,051
	理 容 衛 生 費	9,422	101.4%	9,015	8,771	9,574	10,749	9,805
	交 際 費	12,813	86.9%	12,092	7,779	10,551	29,526	29,846
	交 通 通 信 費	23,254	96.2%	23,638	25,251	24,003	16,913	17,385
	交 通 費	5,850	93.7%	6,970	4,670	6,566	6,003	6,177
	通 信 費	17,404	97.1%	16,668	20,581	17,437	10,910	11,208
	教 育 費	103,719	125.1%	64,174	124,797	79,810	139,900	0
	教 養 娛 楽 費	24,338	91.1%	20,884	20,733	23,858	35,558	37,885
	職 業 ・ 主 婦 費	33,516	100.8%	21,655	37,906	38,317	20,493	20,027
	自 動 車 関 係	42,919	119.4%	27,881	33,576	62,573	26,983	27,004
	そ の 他 支 出	10,899	203.9%	15,475	2,541	4,179	41,814	1,554
	消費支出合計	422,450	97.3%	353,580	425,870	427,087	449,268	278,276

【2013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	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	102		6	29	43	24	21
	平均家族人数	3.5		3.5	4.2	3.6	2.5	2.5
	米 ・ 麦	3,538	133.5%	919	4,537	3,616	2,844	2,890
	パン・めん・他	4,650	108.1%	3,992	5,262	4,539	4,276	3,932
	主 食 計	8,188	178.8%	4,911	9,799	8,155	7,120	6,822
	魚 貝	4,330	98.9%	1,932	4,347	3,773	5,908	5,925
	肉 類	7,136	91.2%	4,024	8,732	6,944	6,330	6,238
	乳 卵 類	3,833	94.5%	2,413	4,601	3,451	3,946	4,017
	豆 ・ 豆 製 品	1,353	103.8%	1,053	1,308	1,033	2,055	1,925
	野 菜	4,657	97.3%	2,216	4,845	4,320	5,645	5,770
	乾 物 ・ 海 草	1,078	114.6%	465	1,245	657	1,783	1,901
	加 工 食 品	6,142	97.5%	2,411	3,979	8,417	5,612	5,064
	調 味 料	2,518	96.7%	1,827	2,768	2,163	3,030	3,051
	副食・調味料計	31,048	98.1%	16,341	31,824	30,757	34,309	33,892
	菓 子	4,811	99.4%	3,592	5,715	4,998	3,687	3,520
	果 物	1,411	90.0%	1,147	1,162	1,183	2,186	2,231
	酒 ・ 飲 料	5,763	94.9%	2,879	5,222	5,010	8,487	8,326
	嗜好品計	11,985	96.0%	7,618	12,099	11,191	14,359	14,077
	給食・外食	10,710	92.3%	11,130	15,393	9,208	7,637	8,460
	外 食 計	10,710	92.3%	11,130	15,393	9,208	7,637	8,460
	食 費 計	61,930	98.8%	39,998	69,114	59,312	63,425	63,249