

家計簿通信

第293号 2013年10月1日

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
TEL082-232-1300 FAX082-232-8100
E-mail : kenren.h@proof.ocn.ne.jp
URL <http://hiroshima.kenren-coop.jp/>

おいしいコーヒーの淹れ方

最近は、後片付けが簡単で比較的安定した抽出ができるペーパーフィルターを使ってコーヒーを楽しんでいる方も多いかと思います。

ところでコーヒードリッパーにはメリタ式（1つ穴）とカリタ式（3つ穴）があるということをご存知でしたか？そして、穴の数で抽出方法が異なるということも…。今号では、何気なくコーヒーを淹れているという方に提供したい情報です。

ちなみに初心者にあすすめはメリタ式、コーヒーの味をさらに極めたい方にはカリタ式による抽出だそうです。ご家庭で使用されている器具にあった抽出方法でコーヒータイムを楽しんで下さい。



おいしいコーヒーの淹れ方

- ① ペーパーフィルターの側部と底部を互い違いに折って器具（ドリッパー）に密着するようにセットします。
- ② 目安となる計量スプーンを使って、分量の粉を入れます。
- ③ 粉を入れた後は、ドリッパーを揺らして粉と粉の間隔を詰め平らにします
- ④ 一度、沸騰させ、沸騰があさまたあ湯（85～95℃）を注ぎます。同心円を描くように粉全体が温るくらい注ぎ、約30秒蒸らします。

メリタ式(1つ穴)の場合

- ⑤ 粉の真ん中にゆっくり、お湯を注ぎます。
- ⑥ お湯を2～3回に分けて注ぎます。人数分が抽出し終わったら、ドリッパーにお湯が残っている状態でグラスポットからドリッパーをはずします。

カリタ式(3つ穴)の場合

- ⑤ ‘の’字を描くように、お湯をまわしながら注ぎます。

保存方法

袋のまま密封し、適当な大きさの密封容器やビニール袋に入れて常温保存がベスト！

- ◇ 密封容器が大きすぎると空気にふれるのでNG！
- ◇ むやみに容器に移し替えをしないこと。（移し替えるときに、酸素や湿気に触れてしまうため）
- ◇ 冷蔵庫に入れる場合はしっかり密封する。湿気と冷蔵庫の臭いを吸着するおそれがある。
- ◇ 冷凍保存の場合は、1回分ずつ分けるのが理想。冷凍と常温を繰り返すと、結露して湿気を吸ってしまうおそれがある。冷凍したコーヒーは解凍してから使用する。

ご存じでしたか？

ペーパードリップシステム（ろ紙でコーヒー粉をこしてコーヒーを抽出する方式）は、1908年、ドイツのドレスデンに住む主婦メリタ・ベンツによって考案されたそうです。



かけいほのこえ



7月

悔いのない人生を…

今年になって主人の同級生が脳梗塞で半身不隨なつたり、近所の方ががんで余命宣告されたり、娘の友人のお母さんが急死するなどして、健康のありがたさと、どう生きていくのが幸せな人生かを考えるようになりました。2人の子どもの大学費用を貯めるのが目標で節約をしていますが、2年後に目標達成の予定です。達成したらおいしいものを毎日食べて、行きたいところに行って…、後悔のない人生を歩んでいきたいです。 (39歳)

鹿対策

今月は鹿対策のために設置したフェンス工事代の支払いが大きな支出になっています。自宅で食べるだけの野菜を作っている畑なので、今まで野菜の周りを網などで囲って対処していました。最近は囲ってないイチジクや柿の新芽まで食べるようになり、今回畑全体にフェンスを設置しました。庭にも侵入して植木や花も食べていたので、庭は自分達で（おもに夫が担当）材料を購入して柵を作りました。自分達で作った分少しあくなつたかな?と思っています。 (40歳)

我が家のエコ…

車検の月でした。車の維持費は高い！しかもガソリンが高い！いったいガソリンはどこまであがるのだろう。うちの大きい車（ワゴンタイプ）を子どもや主人の送り迎えや買い物、日常の用事でいちいち出動させていては、燃費が悪いのになあ…と前から思っていたので、軽自動車を一台購入しました。大きな出費にはなりますが、エコカーで燃費もいいので、長い目で見ればエコかな…と。主人と別々の用事もできるので便利になりました。 (42歳)

上手になりたい…

ガソリン代が上がっている。夏休みは2人の子どもの習い事に毎日市内を往復したので月4回給油し18000円に。近場の送迎だけだがエアコンも使うし、一度帰宅し昼食をとって夕方また出かけたり、渋滞に巻き込まれたりして効率が悪かったので仕方がない。それでも寄り道も外食もしないで節約したつもりだ。夏休みは帰省も旅行もしないのに毎日あっという間に過ぎてしまった気がする。お金と時間の使い方が心配。上手になりたいものだ。 (43歳)

突然に…

結婚20年以上ですが、始めて夫の入院を経験し

ました。入院は突然やってきました。3日間頭痛が消えず脳外科を受診し、そのまま大きい病院への紹介状にて入院しました。夫よりも義母のほうが突然の入院に不安症になりました。現在夫は退院し自宅療養中です。元気で仕事に行ってくれることがあたりまえだと思っていたのですが、実際働けなくなりこんなに不安になるとは思いませんでした。我が家は早めに分かったので倒れることはなかったのですが、みなさんもたかが頭痛と思わずに十分気をつけてくださいね。 (44歳)

不安です…

いつもお世話になっております。2ヶ月間、主人の給料が月々10万円弱減り、ボーナスも半額になりました。給料は少なくなったのに食費は増加。理由は、主人が自宅から通勤するようになり、弁当も作っているため。これから先いつまで続くやら…。場合によっては私が働かねば…不安である。 (44歳)

ショック!!

今月はショックな出来事がありました。なんと、私の夏のボーナスがゼロ！業績悪化のためカット。昨年の冬しかもらっていない（一度きり）あーあ、なんと悲しいことか。あてにしていたものがない。働く意欲も失われてきた月でしたが、このまま今の職場でがんばれるかどうか分かりません。 (46歳)

大事に使つきました

20年以上使ってきた扇風機の電源が入りにくくなつた。全然動かないなら諦めもつくが、動くこともあるので頑張ってもらっていた。独身の時に買ったもので、今なら何台か買える値段。音も静かで気に入つていて大切に使つてきた。スイッチが入つていないとスイッチのパネル部分が少し熱いことに気づき、危険があつてはいけないと買い替えを決めた。今の扇風機には「標準使用期間」なるものが記載されている。その期間（今回買ったものは6年）が過ぎたからと、動いている扇風機を買い替えるのは抵抗がある。 (47歳)

給料、引き下げ

教員の私は給料が4万円引き下げ（7月から3月）。会社員の夫との差がこの2年間で逆転しました。二人とも教員の場合、痛手はさらに大きいと思います。子どもの教育費がこれからもかかるので、マンショ

ンのローンを済ませていて本当によかったです。
(48歳)

きっかけに…

ボーナス分とあわせ、今月の厚生年金の給料天引き分は10万円をこえた。主人に話すと「えー?」と驚いていた。給料明細を私に渡してくれるのだが内容まで見ていないらしい。そんな社会保険料に無関心な人が関心を持つようになると、政治にも関心を持つようになるのではないかと思う。
(48歳)

3年目です

また暑い夏がやってきました。飲み物は麦茶をわかし、スポーツドリンクも生協の粉のものを買いたい水で溶かし作っています。節約も今年で3年目となり、ずいぶん慣れてきました。体が一番大事と思い食事にも気をつけています。でも今年の"暑さ"は格別です。我が家はクーラーがなく扇風機です。今年は大活躍です。生協を利用していると、商品の値上げもあまり気になりません。世間的には値上げラッシュなのに、家計簿をつけてみるとそんなに上がっていない。引きしめに慣れてきたのでしょうか。節約を楽しめるようになってきたらいいですね…〈消費税アップに備えて今から少しずつ引きしめ強化〉
(52歳)

信じたい！

今日はボーナス支給で収入も多いが引かれる税金も多い(42万6787円)。手厚い老後が待っていると信じたいものだ！
(54歳)

みんな元気で…

娘の新居祝いを兼ねて、両親と一緒に旅行をしました。ひ孫の成長を見てもらうのも願いでしたが、何年かぶりの両親との旅行は、私が密かに楽しみにしていました。お互い歳を重ね、次回はトワイライトエクスプレスの北海道旅行だから元気でいてよ…と、思った一日でした。一人娘が他県に嫁ぎ、その先で家を購入。もう、こっちには帰って来ないのは嬉しい反面ちょっと寂しい複雑な心境です。来年は上の孫が小学校に上がります。バアバアは、またしっかり働いてお祝いするからね。
(55歳)

残酷です

仕事が少なくなり収入が減ってきた。娘が少しだけでも入れてくれる。彼女もずっと体調を崩したまま無理をしながら働いている。学生時代に借りた奨学金の返済もあり、無金利とはいえ何百万も借りているので先も長い。笑顔で元気なお役人や政治家たちよ！あなたたちの給料も減らしたらいかがなのでしょうか？どこまで私たち弱者を追い詰め苦しめたら良いのでしょうか？先の見えな

い生活で、これから先どうやって暮らしていくばいいのやら…？親子二人で頑張っている私たちにはこの世はとても残酷です。
(58歳)

迷うところ…

古くなった炊飯器を買い換えた。最近はものすごく高価になった炊飯器。ずいぶん迷ったが、安くなっていたので決心した。ほかの電気製品も古くなり、消費税が上がる前に買い換えたほうがいいのか迷うところ…
(60歳)

こんな場合…

二男が家を購入するという。「いくら援助してくれる？」という。長男のときは「〇〇円の家を買う」というのでお祝いをした。7年前の時と、今では相場がどうなんだろうかと、祝い金、援助金の額を考えている。みなさん、どうしていますか？
(62歳)

これで解決！？

これまで『PASPY』『ICOCA』を購入して使用していました。家計簿に記帳する時は通勤費なので、チャージした額を職業・主婦費に入れます。新規に、スーパーのカードを作りました。費目が複数に亘るためどうしようかと思いましたが、預貯金とみなせば問題ないことに気が付きました。つまり、チャージした額を預貯金預入に記入し、購入金額を預貯金引出に記入して内訳を各費目に記入すれば、手元の現金との矛盾がなくなります。
(63歳)

どちらが…

住宅ローンが今月で終了しました。25年ローンを途中2回繰り上げ返済して19年目で完済となりました。借入れをした後7年目で夫が定年退職となり、退職金で完済して身軽になろうとも考えたのですが、自由になるお金も持っていたいと欲を出していました。結果論ですがローンを完済した今、退職金もなくなっていて、あの時支払っていたら利息分は残っていたのかなーと思う今日この頃です。因みに私は不動産会社で経理業務を20数年担当しております。支払った利息の計算をしてショックをうけるべきか「知らぬが花」の道を選ぶべきか…
(64歳)

知恵比べ…

小鳥が落としたスイカの種が芽を出し、畠の端っこにツルを伸ばして3個小さな実を付け、毎日成長を楽しみに観察していた。先日夕方水やりをして、一番なりのスイカに鳥が食べた穴が開いていた。カラスの仕業だと思う。熟れ時を心得てお先に失敬したのかも。残りの2個にしっかりと防鳥柵をして孫と食べるのを楽しみにしている。暑い、暑い夏の出来事。
(71歳)

7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89.6% でした。

☆ 収入の平均は771,733円で前年比92.5%、消費支出の平均は376,485円で前年比100.5%です。

☆ 非消費支出合計の平均は225,303円で前年比100.9%、税金の平均額は69,437円で前年比94.1%です。

☆ 大きな収入・支出

30歳代…「保健医療費」15万円(入院検査)「私的保険料」20.3万円(生命保険年払い)

40歳代…「保健医療費」20万円(入院)「教育費」23万円(NZ学費)20.5万円(自動車学校)

50歳代…「その他の収入」52.8万円(失業給付)「住居費」36万円(住宅ローン)「住居費その他」36万円(フェンス取り付け工事)「交際費」30万円(子どもの新築祝い)

「教育費」50万円(留学費用)16万円(修学旅行積立)「自動車関係費」17.2万円(車検)

60歳以上…「住居費その他」30.3万円(食卓・食器棚)「私的保険料」20.3万円(健康保険年払い)



2013年7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	173	17	62	66	28	25
世帯主平均年齢	51.5	35.1	45.8	53.7	68.6	69.4
平均家族数	3.7	4.0	4.2	3.5	2.5	2.4

〈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	771,733	642,251	917,431	850,878	341,172	325,362
	非税金計	69,437	48,302	85,422	76,292	30,716	30,396
	社会保険計	99,250	74,624	118,003	106,265	56,145	56,786
	私的保険計	51,673	31,493	53,147	67,654	22,991	24,352
	その他消費支出計	4,942	12,564	6,857	2,328	2,239	2,508
	② 非消費支出計	225,303	166,983	263,429	252,538	112,090	114,041
	③ 消費支出計	376,485	417,720	400,051	384,416	280,573	279,157
	今月の収支 ①-②-③	169,945	57,548	253,951	213,924	▲51,491	▲67,836

【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	453,477 (136)	417,503 (14)	452,058 (57)	481,337 (56)	345,074 (9)	350,731 (6)
		妻	225,234 (51)	231,441 (4)	225,351 (22)	218,816 (21)	252,072 (4)	291,096 (3)
	賞 与	夫	691,750 (66)	468,841 (6)	709,931 (31)	743,346 (26)	502,532 (3)	502,532 (3)
		妻	246,993 (16)	229,765 (2)	267,028 (6)	168,631 (7)	709,771 (1)	709,771 (1)
	年 金	夫	161,423 (5)				161,423 (5)	195,902 (4)
		妻	142,585 (4)				142,585 (4)	142,585 (4)
	自家営業	夫	446,095 (2)			446,095 (2)		
		妻	127,958 (2)		135,916 (1)	120,000 (1)		
家賃地代収入			77,811 (3)				77,811 (3)	77,811 (3)
パート・アルバイト 収 入	夫		37,479 (2)				37,479 (2)	68,600 (1)
	妻		68,647 (58)	63,542 (2)	81,408 (20)	68,204 (24)	44,306 (9)	43,447 (6)
同居の家族よりの収入			41,796 (15)		46,204 (4)	41,000 (5)	39,521 (6)	45,425 (5)
その他収入			48,532 (68)	79,597 (7)	29,841 (20)	56,657 (22)	47,356 (19)	44,179 (18)

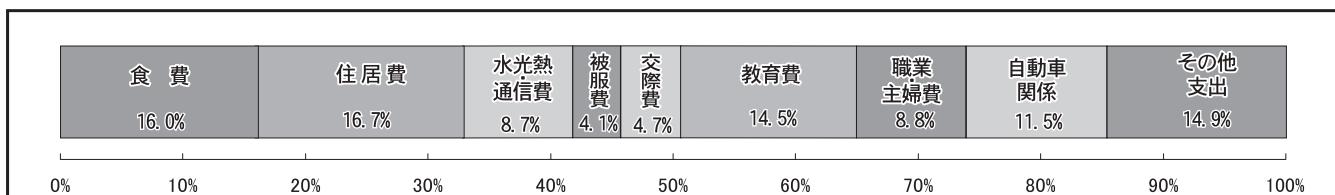
【非消費支出】(税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。()内は世帯数。)

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	41,928 (140)	32,905 (14)	45,090 (57)	46,988 (57)	13,404 (12)	13,677 (10)	
		妻	12,265 (60)	7,466 (4)	20,333 (24)	5,213 (26)	13,755 (6)	19,710 (4)	
	住 民 税	夫	27,487 (138)	21,743 (14)	27,017 (56)	29,081 (58)	28,920 (10)	27,200 (8)	
		妻	13,142 (45)	8,733 (3)	18,278 (18)	10,458 (19)	7,493 (5)	9,175 (4)	
	固定資産税		27,819 (32)		29,282 (11)	25,282 (11)	29,000 (10)	29,000 (10)	
	その他税金		26,390 (5)		74,000 (1)	14,488 (4)			
	▽ 社 会 保 険								
均	健 康 保 険	夫	35,121 (148)	24,978 (14)	34,797 (57)	34,449 (59)	46,236 (18)	49,581 (16)	
		妻	17,199 (53)	20,363 (4)	19,132 (20)	14,758 (21)	17,190 (8)	18,537 (7)	
	介 護 保 険	夫	5,698 (111)	9,929 (2)	5,348 (49)	5,747 (52)	6,461 (8)	6,904 (7)	
		妻	4,500 (40)		3,287 (15)	2,289 (19)	14,530 (6)	14,530 (6)	
	厚 生 年 金	夫	61,454 (133)	47,791 (14)	65,505 (57)	63,002 (55)	43,640 (7)	47,019 (5)	
		妻	30,512 (44)	32,665 (3)	33,924 (20)	24,784 (18)	39,980 (3)	54,354 (2)	
	雇 用 保 険	夫	3,833 (117)	3,317 (13)	4,054 (49)	3,914 (48)	2,694 (7)	3,463 (4)	
		妻	1,218 (55)	1,482 (5)	1,394 (20)	1,061 (26)	1,024 (4)	1,141 (3)	
	国民年金	夫	48,605 (2)			48,605 (2)			
		妻	20,980 (5)			22,465 (4)	15,040 (1)		
		学生の子	14,980 (1)			14,980 (1)			
▽ 私 的 保 険									
損 害 保 険			6,529 (73)	5,334 (5)	7,992 (25)	6,389 (32)	4,154 (11)	4,154 (11)	
生 命 保 険			44,680 (154)	31,969 (15)	42,492 (56)	58,561 (60)	22,089 (23)	24,155 (20)	
個 人 年 金			36,790 (43)	14,588 (2)	35,789 (20)	43,942 (17)	22,500 (4)	26,667 (3)	
▽その他非消費出			12,215 (70)	35,597 (6)	14,171 (30)	6,679 (23)	5,699 (11)	5,699 (11)	

【消費支出】

	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)
全 世 帯 の 平 均	世 帯 数	173	17	62	66	28	25
	食 費 計	60,362	98.9%	53,272	61,708	62,418	56,842
	住 居 費	63,012	82.6%	60,244	65,714	68,181	46,526
	家 賃 地 代	44,844	79.8%	56,951	52,198	46,733	16,757
	そ の 他	18,168	90.3%	3,293	13,516	21,448	29,769
	水 光 熱 費	15,632	99.3%	13,180	16,618	15,905	14,294
	被 服 費	15,486	84.6%	12,325	18,069	14,749	13,423
	保 健 医 療 費	12,477	137.4%	26,879	11,814	9,173	12,988
	理 容 衛 生 費	10,227	98.4%	11,687	10,103	10,574	8,800
	交 際 費	17,696	124.5%	5,291	13,142	17,974	34,657
	交 通 通 信 費	22,785	96.8%	23,481	23,999	24,416	15,834
	交 通 費	5,743	95.5%	6,670	5,658	6,609	3,328
	通 信 費	17,042	97.2%	16,811	18,341	17,807	12,506
	教 育 費	54,713	98.5%	28,166	81,647	59,269	450
	教 養 娯 楽 費	20,506	88.5%	17,670	21,343	18,066	26,127
	職 業・主婦費	33,052	92.3%	16,725	39,326	35,644	22,964
	自 動 車 関 係	43,209	164.3%	141,959	32,733	35,356	24,962
	そ の 他 支 出	7,326	143.8%	6,842	3,842	12,692	2,704
	消 費 支 出 合 計	376,485	100.5%	417,720	400,051	384,416	280,573
							279,157

【2013年7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。)

	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)
記 入 世 帯 の み の 平 均	内訳記入世帯数	98	5	28	41	24	22
	平均家族人数	3.5	3.4	4.2	3.6	2.5	2.5
	米・麦	2,926	103.6%	1,729	3,210	2,653	3,312
	パン・めん・他	4,455	110.8%	4,655	4,791	4,614	3,750
	主 食 計	7,381	107.8%	6,384	8,001	7,267	7,062
	魚 貝	5,070	101.1%	2,476	4,537	4,875	6,565
	肉 類	6,706	100.2%	3,856	7,529	6,680	6,383
	乳 卵 類	3,956	100.8%	3,163	4,343	3,825	3,893
	豆・豆製品	1,312	101.1%	1,343	1,214	1,189	1,628
	野 菜	4,358	106.2%	2,533	4,184	4,241	5,141
	乾 物・海 草	1,041	110.2%	768	1,157	724	1,504
	加 工 食 品	6,132	117.0%	4,612	3,774	9,276	3,829
	調 味 料	2,766	115.0%	2,143	3,231	2,156	3,393
	副 食・調 味 料 計	31,341	105.8%	20,894	29,969	32,966	32,336
	菓 子	4,282	98.4%	4,233	5,208	4,047	3,611
	果 物	1,696	98.6%	1,458	1,208	1,558	2,551
	酒・飲 料	6,465	92.4%	4,857	6,508	5,619	8,195
	嗜 好 品 計	12,443	95.2%	10,548	12,924	11,224	14,357
	給 食・外 食	8,148	88.8%	5,146	10,658	9,021	4,354
	外 食 計	8,148	88.8%	5,146	10,658	9,021	4,354
	食 費 計	59,311	101.0%	42,972	61,551	60,477	58,108
							57,521