

目安の量から食費の予算を立てましょう

1) 記入の仕方

- ① 「一日にとりたい食品の組み合わせ(年齢ごとの目安の量)」の表(別ウインドウ)から家族の年齢性別に合わせて目安の量の数字を書き出す
- ①' 豆・大豆製品についてはみその分量を差し引いて記入する
*「味噌分」:大豆製品の味噌は“調味料費”に入る為、家族の“副食物費”を割り出すこの表では、味噌分を差し引く(味噌汁を飲む家庭の場合)
- ② 牛乳から果物まで、食品群毎に全員分の目安の量を合計して1日の目安の量の合計を出す
- ③ ②の数字から「外食・給食分」を差し引く
*「外食・給食分」:夫が外食、子どもが給食の人は、その分、家で食べないので、下段の外食分の考え方を参考に記入
- ④ ②から③の合計を引いて、A.予算のための目安量計を出す
- ⑤ ④にB100g 単価を掛けて100で割り、C.食品ごとの目安の額を出す
- ⑥ 牛乳から果物までの目安の額を合計して、Dわが家の1日の副食物費を出す
- ⑦ ⑥×30日で1か月分を出す
- ⑧ 穀類も同様に一日の目安の量を出し、差し引くものを引き、目安量計を出す。上記同様⑤、⑦の計算をし一日の主食費を出す
- ⑨ 調味料費は、基本調味料の目安の金額を1人1950円とし、幼稚園生以上は1人、幼児は0.7~0.8人と計算して、家族の調味料費を出す
(※基本調味料1人1950円は、友の会でデータを集計し割り出した金額です)

2) 記入例 (夫40才代、妻30才代、8才と2才の子どもの4人家族を例にとって)

家族	食品群	副食物費							果物	主食費	調味料費	
		牛乳 乳製品	卵	肉・魚	豆 大豆製品	野菜		芋				穀類
妻 (30才代)		205	40	100	70	60	290	50	150	230	1	
夫 (40才代)		205	40	120	70	60	290	50	150	350	1	
長女 (8才)		360	50	100	70	60	290	50	150	230	1	
長男 (2才)		255	50	40	30	30	90	50	100	90	0.7	
一日の目安量合計 (g)		1025	180	360	240	210	960	200	550	900		
夫の昼夕食(外食) (-)				30			40			50		
子どもの給食 (-)		100		20			40			30		
子どもの給食 (-)												
予算のための目安量計(g)		925	180	310	240	210	880	200	550	820		
B 100g単価 (町田友の会の調べによる)		24	45	185	55	70	48	40	65	38		
B 100g単価 (自分の家の単価がわかる)												
C 目安の額=AxB/100(円)		222	81	574	132	147	422	80	358			
D わが家の1日の副食物費 (Cの各欄の合計)		2015 円+(-15)円(10円単位以上になるように調整)							2000	円		
										E 1日の主食費 =Ax38/100	312	円
										F 調味料人数 の合計	3.7	

⑦ ⑥の数字×30日 (1ヶ月を30日とする)	1ヶ月の副食物費	2000 円	×	30 日	→	60000 円	→	60000 円 (100円単位以上の概数にして)
	副食物費合計	60000 円						
⑧ 1ヶ月の主食費	312 円	×	30 日	→	9348 円	→	9300 円 (100円単位~)	
	給食・夫昼食・外食など	5700 円					主食費合計	15000 円
⑨ 1ヶ月の調味料費	1,950 円	×	3.7 人	=	7215 円	→	7000 円 (100円単位~)	
	アルコール代等の嗜好品代	1000 円					調味料費合計	8000 円
1ヶ月の食費合計								83000 円

* 外食分の考え方:子どもの給食は年間の半分と考え、夫の昼食は平日全て外食の場合(年間240日位)、夕食は、平日は週に1日くらいしか家で食べない場合(年間の約半分)、下記の分量を参考にして減らします。

	牛乳	肉・魚	その他の野菜	穀類
夫 昼食		30g	30~40g	50~60g
夫 夕食		35g	40~50g	50~60g
小学校給食	100g	20~30g	30~40g	30~40g

** 幼児の調味料費
大人に比べて食べる量が少ないので、0.7人~0.8人で計算してください。

3) 目安の量から 食費の予算を立てましょう

記入の仕方と記入例を参考に「一日にとりたい食品の組み合わせ(年齢ごとの目安の量)」の表(別ウインドウ)から家族の目安の量を記入して、食費予算を出してみましょう。

家族	食品群 牛乳 乳製品	卵	肉・魚	豆 大豆製品	野菜			果物	穀類	調味料 人数**
					青菜	その他	芋			
妻 (才代)										1
夫 (才代)										1
一日の目安量合計 (g)										
味噌の分 (ー)										
夫の昼夕食(外食) (ー)										
子どもの給食 (ー)										
子どもの給食 (ー)										
A予算のための目安量計(g)										
B 100g単価 (町田友の会の調べによる)	24	45	185	55	70	48	40	65	38	
B 100g単価 (自分の家の単価がわかる方)										
C目安の額=AxB/100(円)										
D わが家の1日の副食物費 (Cの各欄の合計)	必要に応じておやつ代を加え)									
	円+()円(10円単位以上になるように調整)								E 1日の主食費 =Ax38/100	F 調味料人数 の 合計

1ヶ月の副食物費 D 円 \times 30日 \rightarrow _____ 円 \rightarrow _____ 円 (100円単位以上の概数にして)

副食物費合計 _____ 円

1ヶ月の主食費 { E 円 \times 30日 \rightarrow _____ 円 \rightarrow _____ 円 (100円単位~)

給食・夫昼食・外食など _____ 円 主食費合計 _____ 円

1ヶ月の調味料費 { 1,950円 \times F 人 = _____ 0円 \rightarrow _____ 円 (100円単位~)

アルコール代等の嗜好品代 _____ 円 調味料費合計 _____ 円

1ヶ月の食費合計 _____ 円