

目安の量から食費の予算を立てましょう

1) 記入の仕方

- 「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
- 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)
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- ⑥×30日で1か月分を出す
- 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の計算をして一日の主食費を出す
- 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							主食費	調味料費		
		牛乳 乳製品	卵	肉・魚	豆 大豆製品	野菜		果物				
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)		25	45	182	57	70	50	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)		231	81	564	137	147	440	80	358			
D わが家の1日の副食物費 (必要に応じておやつ代を加え)									2000			
D わが家の1日の副食物費 (Cの各欄の合計)		2038							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、コーヒー、ジュース、お茶代などが入る  
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。

(次ページに記入用紙があります)

### 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)	25	45	182	57	70	50	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)	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