

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の計算をして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	副食物費									主食費	調味料費 人数**
	食品群	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) (一)				30			40			50	
子どもの給食 (一)		100		20			40			30	
子どもの給食 (一)											
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 (Cの各欄の合計)		2038						2100			
										E 1日の主食費 =Ax38/100	F 調味料人数 の合計
										312	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 2100円 × 30日 → 62993円 → 63000円 (100円単位以上の概数にして)

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 1,930円 × 3.7人 = 7141円 → 7100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 900円  
調味料費合計 8000円

1ヶ月の食費合計 ..... 86000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)	必要に応じておやつ代を加え)									F 調味料人数 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	

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 { 1,930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