

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 B.100g 単価に④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 ⑥x30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)

①' 豆・大豆製品は
目安の量の表から
「味噌分」を差し
引いて記入

家族	食品群	副食物費							主食費		調味料費 調味料人数**
		牛乳 乳製品	卵	肉・魚	豆 大豆製品	野菜 青菜 其他		芋	果物	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 (-)											
A 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	47	192	58	70	50	51	70	38	
B 100g単価 (自分の家の単価がわかる方)											F 調味料人数 の合計
C 目安の額=BxA/100 (円)		231	85	595	139	147	440	102	385	E 1日の主食費 =BxA/100	3.7
D わが家の1日の副食物費 (Cの各欄の合計)		2124								2150 円 (必要に応じておやつ代を加え) (+26)円(10円単位以上になるように調整)	312 円

⑦ ⑥の数字x30日 (1ヶ月を30日とする)

1ヶ月の副食物費 2150 円 × 30日 → 64500 円 → 64500 円 (100円単位以上の概数にして)

副食物費合計 64500 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 87500 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)		25	47	192	58	70	50	51	70	38	
B 100g単価 (自分の家の単価がわかる方)											
C目安の額=BxA/100(円)											
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)										E 1日の主食費 =BxA/100	F 調味料人数 の 合計
(Cの各欄の合計) 円+()円(10円単位以上になるように調整)										円	

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