

副食物費の 予算と実際

会員3年目 加納西最寄 Kさん

1. 家計簿のきっかけ
2. 2年間の副食物費
3. kakei+をつけて

《家計簿のきっかけ》

子どもの頃からお金の切り盛りが苦手。
結婚してからも、お金の管理は夫。
1週間ごとに定額を受け取る。



友の会との出会い！

会員の支えをもらって家計簿を開始

1年目は自分が預かっているお金だけでスタート

2年前から、夫に教えてもらいつつ、

家全体のお金の管理にチャレンジ

《2年間の副食物費》

☆副食物費の予算と実際の表(1カ月平均)

	予 算	実 際
2019年	8,000円	11,678円
2020年	27,000円	24,970円
2021年	27,000円	

☆2019年の副食物費がこんなに安いのは？

- ・夫から預かるお金でやり繰りするため、栄養計算をもとにしていない
- ・夫の実家からの大量の食糧援助を前提にしている



- ・副菜が少なく、青菜・魚・果物が不足している
- ・子どもも増え、予算超過するが、おやつはしっかり買っている
- ・足りない分は私の稼ぎから補填している



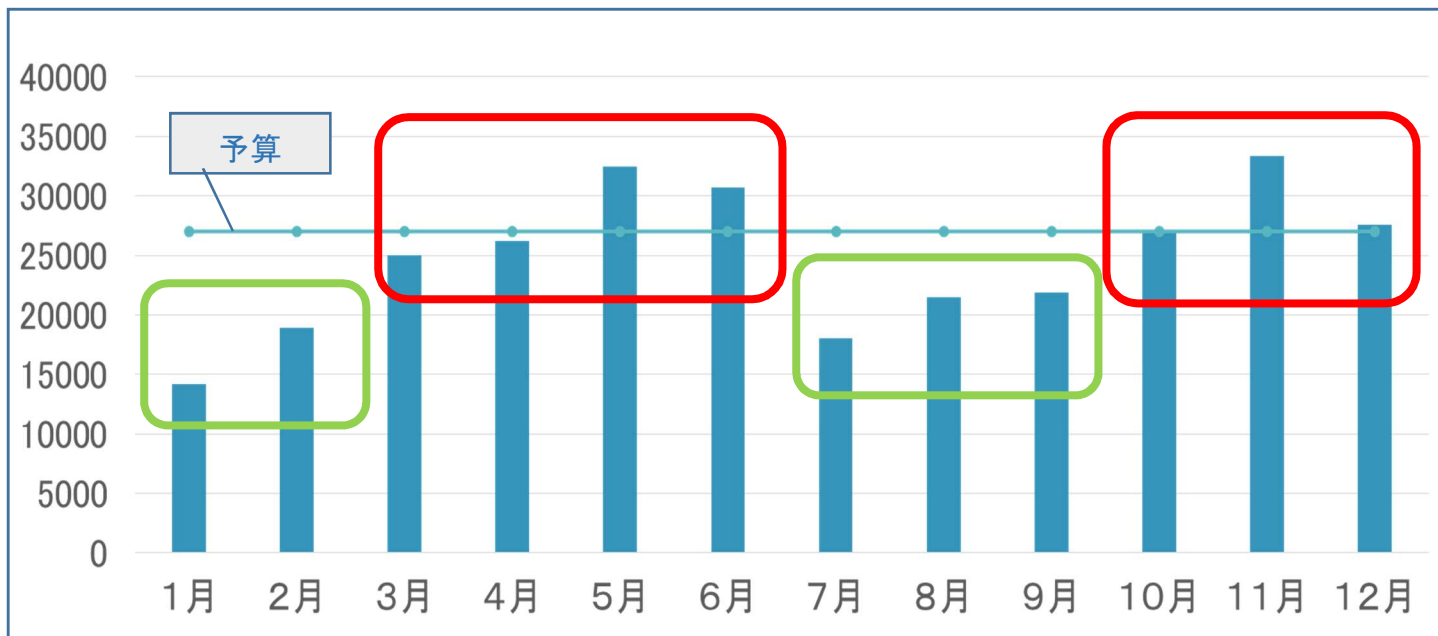
- ・家計簿を基に、夫に生活費の値上げを交渉
- ・栄養を考えて、予算を取る

2020年の副食物費予算の内訳 (金額の()内は実家からの援助を見込んだ金額)

	乳製品	卵	肉・魚	大豆製品	青菜	他の野菜	芋	果物
妻(30代)	205	50	100	70	60	290	50	150
夫(30代)	205	50	120	70	60	290	50	150
子(1歳)	305	50	40	35	30	90	50	100
1日目安	715	150	260	175	150	670	150	350
1日金額	171	57(25)	462(200)	75	504(200)			234

1日の割当額 900円 × 30日 = 1カ月予算 27,000円

☆2020年の副食物費の実際 ~家計簿から見えること~



コロナの感染拡大のため、赤枠で囲んだ時期は、食材の宅配を始める。

その影響が副食物費にはっきり表れているのがわかる。

《kakei+をつけて》 ~2021年11月からスタート~



費目別グラフ



食品別グラフ

◎費目ごとに予算を守れているかどうか、一目で分かる。

◎食品別でも簡単に把握できる。

◎副食物費の中身のバランスも気になるようになった。

【2021年の副食物費の目標】

- ◆ 食品別の予算も入力し、不足している食品がないか確認する
- ◆ 栄養を考慮して予算を取る
- ◆ 有機食材、顔の見える農家を優先する
- ◆ 食品の鮮度にも心がける

2021年 kakei+で

副食物費の中身を見つめよう！

計算にかかっていた時間を

実際の生活をよくすることに！

夫婦で協力して家計管理



項目	予算	当月計	差引
魚介類	3,000 円	693 円	2,307 円
肉類	3,000 円	697 円	2,303 円
たまご	750 円	0 円	750 円
牛乳乳製品	5,000 円	94 円	4,906 円
野菜・海藻	4,000 円	0 円	4,000 円