



節約のコツは、ターゲットを定め、そこを徹底分析して少しでも金額を減らすことです。

今回のターゲットは食事代です。「外食やコンビニ弁当をやめ、自炊するようにしたら食費が半分になった」(鹿児島市・OL29歳)、「会社にマイカップとお茶を持参(鹿児島市・会社員女性25歳)」。ポイントは「自炊」に尽きます。

アドバイザーは、税理士・CFP® 志学館大学非常勤講師 林 高宏さん(鹿児島市)



今回の便利品! 冷凍保存 節約おかず252

特売などでまとめ買った肉や魚の正しい冷凍保存の仕方や、それらをおいしく食べるレシピが書かれた便利な1冊。1品ごとに食費が明記され、調理も簡単なものばかりで、お弁当作りにも重宝しそう。また、パンやめん、卵、チーズといった常備食材の冷凍テクニクには目からウロコ。490円(主婦と生活社)

取材協力=ブックスミスミオブシア



必要量を把握して食費削減へ

食事代の節約法に関して は、皆さまからたくさんのお便りを頂いています。

・安い野菜を買い込みそれを使った料理をする。

(鹿児島市 主婦65歳)

・ダイコンやニンジンの皮できんぴらを作る。

(薩摩川内市 主婦62歳)

・その日のチラシを見て日替わりの特売商品で献立を決め、1000円以内で買い物をする。(鹿児島市・無職女性66歳)

・八百屋さんのお知らせメールを登録。本日のお買い得品やタイムセールが分かり、安く買える。(鹿児島市 主婦49歳)

・冷蔵庫の中身を確認して1週間分の献立を考え、足りない分だけメモ。その分だけ買う。余分なものは買わない。

(鹿児島市 会社員女性32歳)

は、ただ脱帽するばかりです。長年の経験に基づく話には、ただ脱帽するばかりです。

一方、若い方も負けてはいません。経験に対しては頭脳で勝負! そこから湧き出たアイデアにも感心させられます。

食事は毎日欠かせないものです。そこにスポットを当て、少しでも食費を削ることができたらいいですね。ただし、こんな失敗談も届いています。

・安い野菜をたくさん買った。腐らせた上ダイエツトも失敗。

(鹿児島市 主婦55歳)

・お菓子の手作り。材料を使い切ろうと作り過ぎた。

(鹿児島市 主婦40歳)

いくら安くても買わずが節約になりません。買ったものの明細を記録し、1週間のが家に必要な量を把握するようにしてはいかがでしょう。また、最初は少なめに購入し必要に応じ買い足し、徐々に適量に近づけていく方法もありますよ。