

# あなたの家族の食費は？ おかず代を計算してみましょう

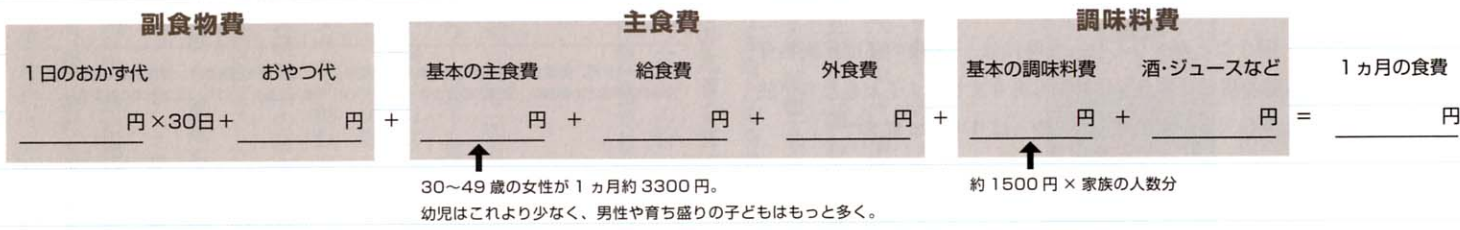
- Step1. 家族の年齢・性別を記入して、右ページの表から当てはまる数字を書き入れます
- Step2. 給食やほぼ毎日外食の家族がいれば、その分を引きます
- Step3. 予算の目安の量に、100g 単価をかけ、100 で割ります  
例 / 卵 (180g×39円)÷100=70.2円

**給食・外食分をマイナス**  
学校給食や、昼を外食する家族がいる場合は、下記の分量を差し引きします。

	牛乳	肉・魚	野菜
小学校給食	100g	20g	30g
中学校給食	100g	30~40g	30~40g
会社食堂・外食		30~40g	30~40g

100g 単価は、相模原市近隣の友の会員が行った買い物調べから割り出した金額。  
地域や買い物の仕方によっても値段は異なりますが、「おおよその単価」をつかんでおくと便利です。

かそくの年齢・性別	食品群		卵	肉・魚	豆・ごま大豆製品	野菜	果物
	牛乳	チーズ					
合計(1日の目安の量)							
給食・外食分							
給食分を引いた量(予算の目安の量)							
	g	g	g	g	g	g	g
100g 単価	18円	150円	39円	148円	44円	41円	49円
1日の金額	円	円	円	円	円	円	円
1日のおかず代	(上段の合計)						円



かそくの年齢・性別	食品群		卵	肉・魚	豆・ごま大豆製品	野菜	果物
	牛乳	チーズ					
夫40代	200	5	40	120	70	400	150
妻30代	200	5	40	100	70	400	150
長男14才	400	10	50	140	70	450	150
次男13才	400	10	50	140	70	450	150
合計(1日の目安の量)	1200	30	180	500	280	1700	600
給食・外食分	200			30		30	
給食分を引いた量(予算の目安の量)	1000g	30g	180g	470g	280g	1670g	600g
100g 単価	18円	150円	39円	148円	44円	41円	49円
1日の金額	180円	45円	70円	696円	123円	685円	294円
1日のおかず代	2,093円						

### P100の伊藤さん宅の場合

おやつはできるだけ、手づくりをしています。食べ盛りの子どもたちには、ご飯をしっかり食べて欲しいので、基本の主食費を16000円としました。子どもたちは牛乳のみの給食、夫は会社の食堂で食べるので、その分を差し引きしました。外食は2カ月に1度と考えて、月3000円に。酒・ジュースはこれ以上買わないように気をつけたい数字です。

副食物費

1日のおかず代 2093円×30日+ おやつ代 1210円 +

主食費

基本の主食費 16000円 + 給食費 5000円 + 外食費 3000円 +

64000円

調味料費

基本の調味料費 6000円 + 酒・ジュースなど 2000円 =

8000円

96000円

1カ月の食費

# うちの食費は多い?少ない?

生活スタイルによって、食費は大きく変わってきます。「うちがかかり過ぎ?」「栄養バランスはだいじょうぶ?」など、気になることもあるでしょう。食べ過ぎでも、節約でもない、ちょうどいい食費とは? 食費を栄養バランスから割り出す方法を、全国友の会(P104参照)では、次のように実践しています。アドバイス/加藤恵子(相模友の会)

1日にとりたい食品の量は?

年齢・性別	食品群		卵	肉・魚	豆・大豆製品	野菜	果物	穀類	油脂	砂糖	
	牛乳	チーズ									
1~2歳	男女	250	5	50	40	35 (みそ5含)	170 (青菜30、芋50含)	100	120 90	10	10
3~5歳	男女	300	5	50	50	40 (みそ5含)	210 (青菜40、芋50含)	100	170 140	15	15
6~7歳	男女	300	5	50	100 80	60 (みそ7含)	310 (青菜40、芋50含)	100	210 170	15	15
8~9歳	男女	350	10	50	110 100	80 (みそ10含)	400 (青菜60、芋50含)	150	250 230	15	20 15
10~11歳	男女	400	10	50	130 110	80 (みそ10含)	450 (青菜60、芋100含)	150	300 280	20 15	20
12~14歳	男女	400 350	10	50	140 120	80 (みそ10含)	450 (青菜60、芋100含)	150	360 300	30 25	25
15~17歳	男女	400 350	10	50	140 110	80 (みそ10含)	450 (青菜60、芋100含)	150	400 270	30 25	25
18~29歳	男女	300 200	10	40	120 100	80 (みそ10含)	400 (青菜60、芋50含)	150	350 240	20 15	20
30~49歳	男女	200	5	40	120 100	80 (みそ10含)	400 (青菜60、芋50含)	150	350 230	20 15	20
50~69歳	男女	200	5	40	120 100	80 (みそ10含)	400 (青菜60、芋50含)	150	300 210	15	20
70歳以上	男女	200	5	40	120 100	80 (みそ10含)	400 (青菜60、芋50含)	150	210 150	10	15

大切なのは、「いろいろなものを、バランスよく食べる」こと。あくまでも、目安として参考にしたい数字です。

「日本人の食事摂取基準について(2005年版)」(厚生労働省)をもとに、全国友の会南関東部が食品の組み合わせを考えた。17歳以下はふつうの身体活動レベル、18歳以上は低めの身体活動レベルで算出しています。