



K・Hさん
(35歳 大阪)
子ども なし
フルタイム勤務

私のこだわり!

外食、食べ歩き費用をケチったら、何を楽しみに働いているのか分からなくなる!

夫婦そろっての唯一の楽しみが「外食」「食べ歩き」。基本、土曜、日曜に外食に行き、平均予算はランチ 800～1,200 円、ディナー 2,500～4,000 円くらい。ここでケチりだすと、何を楽しみに働いているのか分からなくなります。

平日は自炊に手作り弁当。その分週末のランチやディナー、パンやケーキなどのお店は、かなり時間をかけてじっくり探しています。クチコミやブログの記事を読んで吟味する時間も楽しく、お金をかける分こだわっています。

お店選びの参考にしているのは、サイトでは食べログ。ブログでは「食マニアYの書斎」「Mのランチ」「自己中心食日記」「カッシーのまいう～な日々」「らんらんランチ」など。自分でも食べログに 300 件ほどレビューを投稿しています。

日常の食品費用の節約術は、

- ・お米。知り合いの農家から購入していたのを (420 円/kg)、米穀店から 3kg ずつ (340～360 円/kg) やスーパーで 5kg パック購入 (260 円/kg) へ
- ・商店街の青果店から、見切り品の野菜・果物を購入し、ゆでる・切るなど下ごしらえの上、冷凍保存
- ・豚肉、鶏肉などは業務スーパーで大量購入&小分けにして冷凍
- ・夫の出張時のマイルをスーパーのポイントに変更、食材や消耗品を購入し出費ゼロに



最近行ってよかった店のメニュー。食べログにも投稿

Q. 消費税 8%以降の家計の変化は?

収入が増えたが支出も増えてゆとりはない

Q. 消費税が 10%になったら…あと月 5,000 円、どうやって節約する?

シャワーの時間を数分短くし、無駄なテレビやエアコンを切って水道光熱費を節約し、外食のランチ 1～2 回/月、ディナー 1 回/月、どちらかを控える

または、フリマアプリに不用品を出品し、副収入を得る

Q. 家族の行事や記念日は…

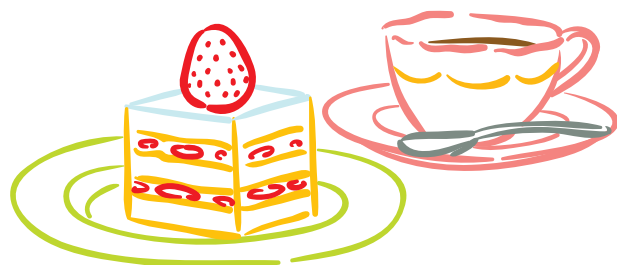
お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. レジャーや旅行は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. 外食は…

少しくらい高くても、美味しいものを食べたい



私のプチ贅沢

- ・ホテルのラウンジでのケーキ・ドリンクセット /2,500 円 / 夫だん仕事と家事に追われ、久々に夫が出張でない夜、静かにラウンジでくつろぎながら好きなケーキと珈琲を時間を気にせず楽しんだ。1 人の贅沢な時間を満喫できた
- ・有名パティスリーでケーキとパンを複数購入 /1,800 円 / 1 個 200～300 円する高級な憧れのパンと、500 円前後のケーキで気になる物 3 種をすべて購入し、1 人で食べた。普段は夫と半分ずつだが、丸ごと 1 個のケーキを昼・夜と分けて味わい至福

2014年、一番お金をかけたお買い物

夫婦でスペインへ旅行 /50 万円 / 初スペインでサグラダファミリアやアルハンブラ宮殿など、一度は訪れたい有名建築を肌で感じられた。また昼・夜に何軒もバルをはしごして、美味しい料理をたくさん堪能できた

2015年の家計予報

増税分は確かに痛手だが、夫の昇進による収入アップ・定期昇給(予定)や株投資・外貨投資などの収益、フリマ・ネットでの副収入もあり、それほどの打撃は感じないため



F・Rさん
(38歳 神奈川)
子ども 長男/中学 1 年
長女/幼稚園年中
専業主婦

私のこだわり!

週の半分はお菓子やパン作り 材料費は懸賞で工夫



炊飯器で作る「レモンジンジャースライスケーキ」

一日おきくらいに、菓子パン、惣菜パン、洋菓子、和菓子などを子どもと一緒に楽しみながら作っています。

作ったものは、友達に配ったり、ホームパーティーを開いて食べてもらったり。ブログにも写真をアップしています。

懸賞が趣味で、お菓子の材料などももらったりするので、かかっている材料費は月に 1000 円くらいだとは思いますが、他の家庭に比べたらこだわっている方かもしれませんね。

Q. 消費税 8%以降の家計の変化は?

変化なし。上がったから特に節約した、というわけではなく今まで通りの節約でなんとか乗り切っている

Q. 消費税が 10%になったら…あと月 5,000 円、どうやって節約する?

今までどおり安い物を買って、しっかり使いきる

Q. 家族の行事や記念日は…

ケチケチしたくない

Q. レジャーや旅行は…

ケチケチしたくない

Q. 外食は…

少しくらい高くても、美味しいものを食べたい



O・Rさん
(43歳 東京)
子ども なし
専業主婦

私のこだわり!

まとまった休暇を楽しむために 日々の買い物や料理を工夫

夫の休みが週に 1 日なので、まとまった夏休みや冬休み、記念日などは、旅行や食べ歩き、イベントに参加するなど日ごろできない 2 人のリフレッシュ時間。そのために用意しておいたお金を使うようにしています。また夫と週に一度は外食。1 回あたりの予算は 3,000～4,000 円くらいです。その分の節約はスーパーを数店舗使い分け、ネットで特売

情報を確認しつつ専門店なども利用。より安全で良い材料を買いもめて手作りを心がけています。私自身が 6 月から専業主婦になり、できあいのお総菜はほとんど買わなくなりました。冷蔵庫にある材料で作れるレシピをクックパッドで調べて、いろいろチャレンジしていることも大きいと思います。

Q. 消費税 8%以降の家計の変化は?

収入が増えて増税分程度は吸収できてゆとりはある。夫の給料が上がってボーナスの回数が増えたのも大きいけれど、専業主婦になり、買い物や料理に時間を費やしたり工夫できる時間が増え、結果的に節約出来るようになったと思う

Q. 消費税が 10%になったら…あと月 5,000 円、どうやって節約する?

光熱費。電気代が安い夜間利用を始めたい

Q. 家族の行事や記念日は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. レジャーや旅行は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. 外食は…

少しくらい高くても、美味しいものを食べたい

私のプチ贅沢

- ・ヘッドマッサージ /8,000 円 / 毎月定期的に通うので
- ・ホテルビュッフェ /9,000 円 / 仕事を退職した記念に夫婦で

2014年、一番お金をかけたお買い物

冷蔵庫 /12 万円 / 大きい容量で節電効果のあるものにしたかった

2015年の家計予報

2014 年、収入は増えたが、前半は入院や通院などが重なり支出が増えたのと大型家電の購入が増税後に発生。総合的には、貯蓄も思うように出来た。消費税 10%に備えて日々の節約を試行錯誤しながら頑張っているので、曇りのち晴れの気もする



F・Hさん
(56歳 大阪)
子ども 長男/社会人
次男/社会人
専業主婦



私のこだわり! 月謝はやや高いけど
**20年以上続けている習い事は
やめられません**

JAZZのアドリブを電子オルガンで習っています。月1回のレッスンで1万円の月謝。習い事としては高額だけど、20年以上続けているのでやめられません。

節約しているのは、外食。なるべくガマンするようにして、以前に比べると30%くらいは減らしていると思います。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は?

収入は増えず支出が増えて赤字続き

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する?

**税金が生活に還元されればいいと思うが光熱費の節約のために
早寝早起きを心がける**

Q. 家族の行事や記念日は…

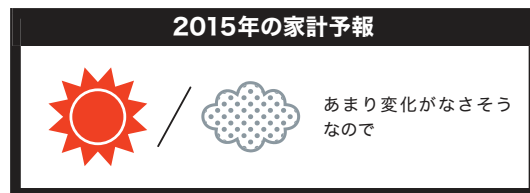
ケチケチしたくない

Q. レジャーや旅行は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. 外食は…

節約のため頻度を減らしている



K・Mさん
(34歳 埼玉)
子ども 長女/小学2年
専業主婦



容器もとてもステキで一目惚れしたカネボウのフェイスアップパウダー。※限定発売のため、今シーズンの予約は終了

私のこだわり! 美味しいもののために自分の化粧品をガマン。でも、どうしても欲しいコスメを今シーズンも予約

わが家は食いしんぼうなので、美味しいもののためならば、他の出費はガマンできます。今は珍しい食材もネットで購入できる時代ですよ。我が家は楽天の[ハイ食材室]というお店などから取り寄せていて、外食するよりずっと安価です。生鮮食品は鮮度が良いものを扱うお店である程度お金をかけて購入しますが、どこのお店で購入しても同じものは、ディスカウントスーパーでまとめ買っています。

節約を実践しているのは、自分のコスメ代。ファンデーションを外資系ブランドからドラッグストアで購入できるブランドに変えました。

でも、独身の頃から購入していたフェイスパウダーだけはどうしても欲しくて、今シーズンも予約しました。一時期は育児に追われてそれどころではなかったのですが、やっと落ち着きました購入するように。1万2,000円と高価ですが、案外持つのでコスパはいい…と思うところはやっぱり主婦ですね。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は?

収入が増えて増税分程度は吸収できてゆとりはある

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する?

まずはお米の銘柄を安いものにして、その他、ランクダウンできる物を次々に変えるしかない

Q. 家族の行事や記念日は…

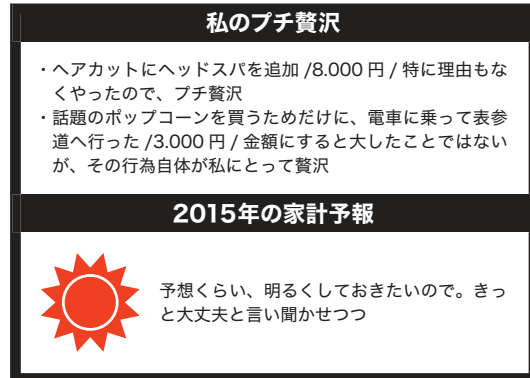
頻度は変わらないが節約するように工夫

Q. レジャーや旅行は…

頻度は変わらないが節約するように工夫

Q. 外食は…

少しくらい高くても、美味しいものを食べたい



M・Yさん
(50歳 埼玉)
子ども 長男/社会人
次男/大学2年
専業主婦



お米の銘柄は、魚沼産コシヒカリと決めています

私のこだわり! 食べ物を節約してストレスをためたくない
洋服の衝動買いをやめました

生きていくために欠かせないものなので、食費は削らない主義。食べ物を節約してストレスをためたくないありません。新鮮で栄養があり、満足感のある食事を維持するため、生鮮食料品は今まで通りの品質の物を選んでますし、主食となるお米にもお金をかけています。

外食は手軽なレジャーだと思えば安いものなので、ホテルのレストランや話題のカフェなどに、週に1度は友人と出かけています。

その分節約しているのは、衣類・ファッション費。以前は必要でなくてもウィンドーショッピングをして衝動買い。月に2万円ほど使っていましたが、今は、一旦帰宅して本当に必要かどうかよく考えるようになりました。金額は以前の半分以下になりました。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は?

収入は増えず支出が増えて赤字続き

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する?

家族全員のスマートフォンのプラン、アプリの課金を見直す

Q. 家族の行事や記念日は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. レジャーや旅行は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. 外食は…

少しくらい高くても、美味しいものを食べたい



Y・Mさん
(57歳 東京)
子ども 長男/社会人
次男/社会人
長女/社会人
専業主婦

私のこだわり! ストレス発散のためのゴルフはやめられない
買い物の仕方を工夫して節約

削れないのは自分の趣味の費用です。洋服などはほとんど買わないようにしているし、食費を抑えるために買い物に気を使ったりしているので、ストレス発散のために、スポーツジムとゴルフスクールに通っています。ジムは週2、3回通って月に1万2,000円、ゴルフスクールは週1回通って月1万円程度。ゴルフは月1回、コースも回っています。食品の費用は生協の宅配でまとめ買いをし、それ以外はなるべく買い物をしないようにしています。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は?

収入は増えず支出が増えて赤字続き

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する?

お昼に外食している分を安くするか、お弁当にする

Q. 家族の行事や記念日は…

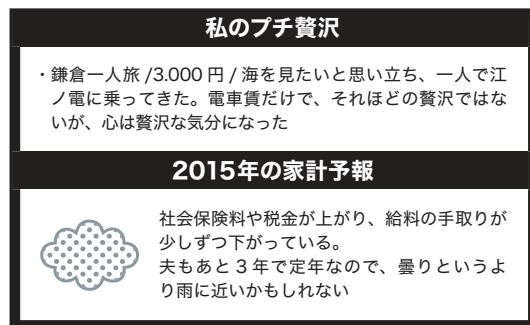
お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. レジャーや旅行は…

頻度は変わらないが節約するように工夫している

Q. 外食は…

節約のため頻度を減らしている





O・Hさん
(42歳 東京)
子ども 長女/中学1年
次女/小学4年
フルタイム勤務

私のこだわり!

**肌を美しく保ちたいから
約3万円の化粧水を使い続けています**

長女が中学生になりクラブ活動で忙しくなったり、私がフルで仕事を始めたりで家族の時間が合わないことから、旅行やレジャーが以前ほどかなくなりました。出費が減。また、マラソンをするため、健康に気を使い、会社へお弁当を持参しています。そうすると、使うお金が減る、という循環に消

費増税といっても、収入増を考えれば、それほど大きく影響はありません。

削れない費用は、美容・化粧品代。結婚した当初からもう16年くらい、110mlで3万2,400円の化粧水を使い続けています。肌を美しく保ちたいのでこだわっています。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は？

収入が増えて増税分程度は吸収できてゆとりはある

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する？

割引の食材を購入する

Q. 家族の行事や記念日は…


ケチケチしたくない

Q. レジャーや旅行は…

ケチケチしたくない

Q. 外食は…

節約のため頻度を減らしている

私のプチ贅沢	
・マラソンツーリズム / 2万円	
2014年、一番お金をかけたお買い物・サービス	
家族旅行 / 10万円 / 1人プラス3,000円でお料理を地産地消メニューにグレードアップ	
2015年の家計予報	
	私がクビにならずに働き続けられると思うから



H・Mさん
(32歳 東京)
子ども 長女/0歳
フルタイム勤務

私のこだわり!

**安い店を選ぶようにはなったけど
外食を楽しみに頑張っています**

ガマンばかりではいつか爆発してしまうので、食べるのが好きな私達は外食を楽しみに頑張ることにしています。現在は娘が小さいため、家族連れで入れるファミレス系に週1くらいで、予算は1人2,000円程度。外食の頻度はさほど変わりませんが、できるだけリーズナブルなお店を選ぶよう

になりました。

レジャー費はやや、節約気味。娘がいるからというのがありますが、去年までは、温泉やテーマパークに結構行きましたが、最近は割引券があるところに行くようになりました。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は？

収入が増えたが支出も増えてゆとりはない

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する？

電気代。こまめに消すなど今も気をつけているが、LEDに変えることを検討したい

Q. 家族の行事や記念日は…


節約のため頻度を減らしている

Q. レジャーや旅行は…

節約のため頻度を減らしている

Q. 外食は…

頻度は変わらないが値段が安い店にしている

私のプチ贅沢	
・マッサージ / 6,000円 / 育児で腰が痛くなったから	
2014年、一番お金をかけたお買い物・サービス	
保険 / 80万円 / 銀行に預けても利子は無いに等しいし、投資も知識がなく元本割れが怖いので、貯蓄目的の養老保険にしました	
2015年の家計予報	
	予定通り10%に消費税が上がれば、同じ暮らしをしていても支出は増えるので。ただ、節約と質上げに期待して、小雨程度で済めばいいなという期待



W・Eさん
(50歳 東京)
子ども 長男/大学生
長女/大学生
パート・アルバイト勤務

私のこだわり!

**お金をかけているのは
好きなアーティストのライブ、
サプリメント**



私を元気にしてくれるもの！

家計にさほど変化はないのですが、月々の支出は7,000～1万円程度増えています。内容は、好きなアーティストのライブ費用、父の日や母の日、両親の誕生日祝いのお出費です。

そのほかにこだわってお金をかけているのは、食品とサプリメント。食品は質のいいものをいただきたいですし、サプリメントはビタミンC、コラーゲン、ビタミンB、ビタミンE、野菜のサプリを飲んでます。1カ月にかかる費用は3,000円くらいです。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は？

変化なし

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する？

無駄なものは買わないように。スーパーの特売をチェックして安く買うようにする

Q. 家族の行事や記念日は…


節約のため頻度を減らしている

Q. レジャーや旅行は…

節約のため頻度を減らしている

Q. 外食は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

私のプチ贅沢	
・好きなアーティストのCD・DVD / 1万円 / どうしても、初回限定盤を買ってしまう	
・好きなアーティストのライブグッズ / 1万2,000円 / この費用は抑えられない	
・美容院 / 1万8,000円 / 2年ぶりにライブに行けることになったので、久しぶりにパーマをかけた	
2015年の家計予報	
	曇りな気もしますが、まずまずだと思います



I・Cさん
(49歳 愛知)
子ども 長女/社会人
次女/大学生
三女/中学3年
専業主婦

私のこだわり!

**春と秋、年に2回の家族旅行
ディズニーリゾートで
家族全員が満足**

わが家でこだわってお金をかけているのは、春と秋、年2回のディズニーリゾートへの家族旅行です。楽しい時間を過ごすことができ、家族全員が満足しています。予算は7万円くらい。株主になってパスポートをゲット。車で行くので初日はお弁当持参、飲み物はクーラーバッグに入れていく、宿泊はネットでこまめに安いホテルを探すなど、いろいろ工

夫しています。

節約しているのは、ガソリン・車の費用。ガソリンスタンドのメール会員に登録して、安いときに給油、車を出すときは同じ方面の用事をまとめて済ませ、ちょっとした買い物は自転車で行くなどして、やりくりしています。

Q. 消費税8%以降の家計の変化は？

収入は増えず支出が増えて赤字続き

Q. 消費税が10%になったら…あと月5,000円、どうやって節約する？

月5,000円は、難しい！ どうしても必要なものしか買わないとか、ディズニーを年1回にするか…

Q. 家族の行事や記念日は…


節約のため頻度を減らしている

Q. レジャーや旅行は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

Q. 外食は…

お金をかける時と節約する時の差を大きくつけるようになった

私のプチ贅沢	
・アイスクッキー / 4,000円 / 末娘の誕生日で、キャンペーンもやっていたので奮発	
2015年の家計予報	
	晴れほど余裕はないけれど、小雨ほど苦しくないと思う