



**K・Rさん**  
(48歳 神奈川)  
子ども 長女/高校3年  
次女/高校1年  
パート・アルバイト勤務

私のこだわり!

外食を減らして  
夫と二人で月1回のデート

月に1回は夫と二人だけであちこち出かけるようにしています。仲良く暮らすための必要なレジャーです。最近行ってよかったのは三崎や城ヶ島へのドライブ。食べログで安く美味しい店を探しておいて城ヶ島でランチ。三崎漁港の周辺をぶらぶら歩いて景色を楽しみました。テレビの情報番組

やフリーペーパー、ネット、ブログなどで、情報収集しています。

誕生日や祝いごとなど、以前は最低でも月に1回は外食していましたが、今は、家で作るようになりましたね。

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?

食材を安いものに変える、夫のお弁当率を上げる

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…

節約のため頻度を減らしている

私のプチ贅沢

- ・友達とのランチ / 1,000円 / おしゃべりでストレス発散
- ・タイヤのピアス / 1万8,000円 / 自分の誕生日に自分でプレゼント

2014年、一番お金をかけたお買い物・サービス

中古軽自動車 60万円  
前の普通車が突然壊れて予想外の買い物だったが、ガソリン代も税金も安くなってよかった

2015年の家計予報



一昨年、夫が勤め先の経営悪化でリストラされて、半年間無職に。幸い再就職したが、収入が下がる。私の持病が悪化し通院・入院でパート収入が減り、医療費がかさんでいる。子どもたちも教育費がかかるので「大雨」



**Y・Yさん**  
(58歳 埼玉)  
子ども 長男/大学生  
専業主婦

私のこだわり!

削れるのは食費しかないけれど  
サプリメントにお金をかけてます



家族3人で飲んでいるサプリメント

ここ数年、生活が厳しいので、レジャーは行かない、衣服は買わないというように既に節約しています。これ以上、となると削れるのは食費しかありません。1週間のメニューを大雑把に決めて、肉・魚などメインの食材は日曜にまとめ買い。金曜、土曜はあまり物で乗り切り、できるだけ土曜の夜には冷蔵庫・冷凍庫の中を空にして食材の無駄をなくすようにしています。

ただし、サプリメントには、お金をかけているほうだと思います。私、夫、長男、3人とも飲んでいて、1カ月にかかる費用は4,500円くらい。ドラッグストアの薬剤師の薦めで商品を選んでいきます。

私のプチ贅沢

- ・家族3人で外食(フレンチ) / 7,200円 / 私と息子が誕生日だったため
- ・生チョコ / 824円 / 毎年バレンタインに買って家族3人で食べる

2014年、一番お金をかけたお買い物・サービス

冷蔵庫 / 8万5,000円 / 音が静かでよく冷える。容量が増えたのにサイズが小さくなった。キッチンが狭いのでとても嬉しい

2015年の家計予報



収入は増える予定がないが、消費税が上がるから

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?

かなり節約しているので、これ以上何をすればよいか分からない

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…

節約のため頻度を減らしている