

## 調べてみよう！ わが家の主食費と調味料費

主食と調味料が「どれぐらいの量を買って、いくら支払っているか」を調べてみませんか？  
 期間は半年。この間に買った主食と調味料を全て書きだしてみましょ。う。  
 記録していけば、自分の買い物のクセの見直しになり、家計改善のヒントが見えてくるはず♪

|        |           | 年代( ) | 家族人数( )人 | 氏名( ) |    |    |    |    |    |  |
|--------|-----------|-------|----------|-------|----|----|----|----|----|--|
|        |           |       | 2023.1月  | 2月    | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 合計 |  |
| 主食費    | 米 *1      | g     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        |           | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 食パン       | g     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        |           | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | その他のパン    | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 麺類 *2     | g     |          |       |    |    |    |    |    |  |
| 円      |           |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
| 粉      | g         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 円         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
| 調味料    | 味噌        | g     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        |           | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 醤油        | g     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        |           | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 塩         | g     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        |           | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 油脂(バター含)  | g     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        |           | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
| 砂糖     | g         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 円         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
| 酢      | g         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 円         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
| だし*3   | 円         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
| その他 *4 | 円         |       |          |       |    |    |    |    |    |  |
| 飲み物    | 茶・珈琲 *5   | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 飲料・し好品 *6 | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | 酒類        | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |
|        | その他       | 円     |          |       |    |    |    |    |    |  |

↑ 支出が大きくなりやすい費目はココ！

- \*1 米は、ふるさと納税や実家からもらうなどの「買ってない」米の重さも記録する。
- \*2 麺類の重さは、「粉」に換算して記入する。  
 (乾麺はそのまま、生麺は÷1.5、茹で麺は÷2.6で計算)
- \*3 だしは、「昆布、煮干し、鰹節、混合削り節、液体だし、粉末だし」等の合計額を記入する。
- \*4 その他は、種類が多くなるため、別表に記録し合計額を記入する。
- \*5 茶・珈琲は、緑茶、紅茶の茶葉やティーバッグ、コーヒー豆、インスタントコーヒーなど。
- \*6 飲料・し好品は、ビンや缶やボトルに入っている液状の飲み物のこと。

