

LP Aの会からのお役立ち情報

子育て世代の家計管理(前編)



4月以降、色々な物の値上がりが目につきます。給料は上がらないのに物価が上がる「悪いインフレ」が予測されています。「今さら家計簿とか無理!」という人でもできる家計管理の方法を考えてみましょう。

子育て世代には、3つの大きな出費が待っています。教育、住宅、老後です。これら「人生の3大資金」のために貯蓄することが、家計管理の第一の目的です。

1. 貯蓄の先取り

貯蓄は、自動的に貯まる仕組みを作ることが大事です。勤め先に「財形貯蓄」の制度があるなら是非利用しましょう。これは給与から天引きで貯める制度で、「住宅」「教育」「一般」の3種類があり、住宅と教育には、利子に税金がかからない、また、目的以外には引き出せないという利点があるので、確実に貯めることができます。一般には、そのような特典はありませんが、知らないうちに貯まっている、心理的に下ろしづらい、という利点があり、しっかり貯めることができます。

財形制度がない場合は、金融機関の自動積立がよいでしょう。給与振り込み後、自動的に定期預金に振り替えて積み立てる制度です。

2. 貯蓄のコツは

目的と期限と金額を決めること

貯蓄をする時には、「何のために、いつまでに、いくら」をはっきりさせることが大事です。貯める口座は独立させて、どれだけゴールに近づいているかすぐに分かるようにしましょう。教育資金なら子ども名義の口座にして、カードを作らず簡単に引き出せないようにすると、つつい家計の補填に

使ってしまう誘惑に勝てる...かも。児童手当を積み立てている人もいます。

3. 年に一度の

出費への備えも忘れずに

貯蓄には3大資金の他にも忘れてはならないものがあります。それは、年払いの保険料やNHKの受信料、自動車税などの税金、中元・歳暮、お年玉などの交際費、帰省費用などです。これらにも備えていかないと、ボーナスや貯蓄から出すことになります。年間の支出を合計すると結構な金額になりますか?意識して積み立てていきましょう。

4. 口座引き落としの先取り

口座引き落としにも、固定費と変動費の2種類があります。固定費は、定期的にはほぼ決まった金額が出ていくものです。保険料、光熱費、通信費、塾の月謝など。変動費は、日常の買い物に使うものです。

家計管理しやすくするには、固定費は口座を一緒にして、クレジット払いにします。できれば、給与振り込みとは別の口座にして、振り込み後すぐに必要額を移します。金額は、ほぼ一定なので、毎月決まった額を移せばよいし、クレジットのポイントも貯まります。変動費については、食費と日用品費はだいたい決まったところで使うでしょうから、プリペイドカードにしてチャージ額を超えないように使っていくといいでしょう。「ポイ活」といいますが、ポイントのために不要な出費をするのは本末転倒、お得でも何でもありません。

続きは、はばたき9月号、子育て世代の家計管理(後編)でお伝えします。

カンタン小物

カンタン虫よけ ハッカスプレー



ハッカは昔から、虫よけに使われている天然抽出物です。スーッとした清涼感も特徴です。

材料(目安)

ハッカ油 2〜3滴 精製水 45ml
無水エタノール 5ml スプレーボトル

※ハッカ油は、ポリスチレン(PS)を溶かす性質があるため、スプレーボトルはポリエチレン(PE)、ポリエステル(PES)、ガラス製などのものをお使いください。

①無水エタノールに、ハッカ油を少しずつ加え、混ぜます。

②①で混ぜたものに精製水を入れてさらに混ぜ、スプレーボトルに入れば完成です。

※1 ハッカ油の原液が肌につくとかぶれる恐れがあります。また、直接スプレーを肌にかける場合、ハッカ油の分量が多いと肌トラブルの元になる恐れがあります。特に妊婦さん・小さなお子様・肌が弱い方は、衣服や帽子に吹きかけるようにし、直接肌にかからないようにしましょう。

※2 作った後は、なるべく短時間(一週間位)で使い切ってください。また直射日光が当たらない涼しい所で保管してください。

※3 猫や小鳥は中毒になる恐れがあるため、ペットがいる空間でのハッカ油の使用は避けてください。

※4 網戸などに吹きかける際は、吹きかける物の材質をお確かめください。ハッカ油の性質上吹きかけたものが溶ける可能性があります。

Q&A 拡大版

腎臓が悪い家族がいて、食物制限をしています。そのため、加工品などにカリウムの表示があると、とても助かるのですが、出来る範囲でいいので表示することはできますか?

食品カタログ「Week」(ウィーク)では、食品のパッケージに記載のある栄養成分表示欄から、「カロリー」と「食塩相当量」を、記載内容が確認できた商品について掲載しております。カタログに掲載するこれらの商品情報は、商品ごとにデータ化して管理しておりますが、現在はまだこれ以外(糖類・脂質・炭水化物など)の表示を行うデータ項目がないため、掲載することが出来ておりません。また、このたびご要望いただきましたカリウムは、素材に含まれている成分で食品添加物ではないことから、パッケージ表示が義務付けられていないため、製造メーカーでも取り扱い商品の測定値を持っていないと思われるます。

よってカリウム含有量について正確な値をWeekカタログに表示させるには、メーカー側の調査協力や、それをデータ化する生協の仕組み整理が必要のため、実現が難しく当面は現状のままとさせていただきます。ご要望に沿うことが出来ず、誠に申し訳ございません。健康的な食生活を求める方々や、食事制限をせざるを得ない方々が増え、組合員の方々が知りたい情報・必要な商品が多様化していることも、食品を取り扱う側として意識すべきと考えております。カリウムの含有量表記については、今後の研究課題とさせていただきます。

減塩・低糖質コーナー
「Week」76ページに、減塩・低糖質商品などを集めた特集ページ「まいすたいる」が掲載されています。いままで、別々のページで案内していた商品を、1か所にまとめたコーナーです。塩分や糖質が気になる方や制限しなくてはならない方はご覧になってみてください。

は、カタログへの含有量表記は切実な要望であると認識しております。なお、カリウムは一般的に、ほうれん草や小松菜などの葉物や、アボカド・枝豆などのほか、芋類・きのこ・海藻・ドライフルーツなどに多く含まれ、調理の際には下茹でしてゆで汁を捨てたり、水にさらしてよく絞るなどの対応が推奨されていると存じております。加工食品では、クリームスー・コロッケ・メンチカツ・ハンバーグ・白身フライ・シチューなどに、比較的多く含まれているとうかがっております。カタログで商品ごとにその詳細をお伝え出来ず、誠に心苦しい限りですが、どうかご自愛されますことを願っております。

コープ東北宅配商品本部