家計管理

今すぐ始める！食費を節約したい人がやるべき4つのこと——スーパーのはしごは？やるべき？

2024/07/28 10:00

お金が貯まる&貯まらない習慣

dmenu マネー

「食費を節約するために何をしようか」と考えた時に、まず思い浮かぶのが、「チラシ広告の品を追い求める」「スーパーをはしごして底値で買う」というものですが、これでは節約は難しいかもしれません。すぐに始められて、効果の高い節約術にはどんなものがあるのでしょうか？

食費に予算をつけて把握する

食費を減らすために大切なのは、まず食費がかかりすぎてないかチェックすること。目安は、毎月の消費支出の4分の1です。たとえば毎月の支出が26万円の家庭は、その4分の1の6万円くらいまでということです。

なぜ4分の1かというと、2人以上世帯のエンゲル係数の平均が25.7%（2024年、総務省家計調査）だからです。エンゲル係数は、消費支出における食費の割合です。これ以上かかっているなら、4分の1を目指してみましょう。

予算内に収めるためには、月の食費分だけの現金を入れた専用の財布や、食費専用のカード・プリペード式の電子マネーを用意するなどの方法があります。

予算を決め、支払い方法をまとめたら、実際に食費を安くするための方法を考えます。

広告の下に記事が続きます

買い物に行くスーパーを決める——チラシに踊らされてはしごしても続かない

思いつくのは、広告をチェックし、スーパーをはしごすることでしょうが、「安いから」と余計なものを買ってしまったり、毎回の買い物に疲れたりするので、むしろ行きつけのスーパーを作って、よく買うものの値段を把握することから始めましょう。

スーパーはたいてい、曜日ごとに安売りする商品を決めていて、「肉は水曜日」「野菜は月曜日」などのようになっています。

買い物の頻度を減らす——週1～2回にして必要な分だけ買う

買い物に行くと、つい必要でないものも買ってしまうので、そもそも買い物に行く回数を減らしましょう。できれば買うものを決めてからスーパーに向かうことです。

ただし、週1回のまとめ買いは、1週間の献立をある程度決めてからでないと難しいので、最初は週2回を目標にしましょう。3～4日分の献立なら、1週間分考えるよりは簡単でしょう。

満腹時に子供を連れないで行ってサッと済ませる

広告の下に記事が続きます

空腹の時に行くとデザートに目が行くものですし、子供を連れて行くとお菓子を買わされたりするので、買い物はお腹が満たされている時、子供を連れて行かなくて済むタイミングで、さっと終わらせましょう。

子供を置いていけない場合は、ネットスーパーを使うとよいかもしれません。

食費の節約に大切なのは、余計なものを買う理由を徹底的になくすことです。

文・浜崎遥翔（フリーライター）
編集・dメニューマネー編集部

記事制作者

浜崎 遥翔［文］
フリーライター