

食費の内訳

2007年と2010年を比べてみると…

年々食費が減っている中、その内訳はどのように変化しているのか、年間集計の結果から3年前と比べてみました。

年代	順位 食費	1位		2位		3位		4位		5位	
		2007	2010	2007	2010	2007	2010	2007	2010	2007	2010
20代	上段 2007年 31,422	肉類 2,983	給食 6,365	野菜 2,852	外食 5,649	魚貝 2,564	野菜 3,424	外食 1,850	加工品 2,887	加工品 1,756	米・麦 2,829
	下段 2010年 35,522										
30代	59,128	外食 11,819	外食 12,290	給食 6,558	給食 7,685	肉類 5,844	肉類 5,244	酒・飲料 5,397	酒・飲料 5,061	野菜 5,229	野菜 4,925
	56,856										
40代	74,744	外食 13,129	外食 11,535	肉類 7,759	肉類 7,432	野菜 7,046	野菜 6,685	酒・飲料 6,717	酒・飲料 6,471	菓子 6,372	加工品 6,157
	71,005										
50代	78,185	外食 14,554	外食 12,613	野菜 8,435	肉類 8,119	肉類 8,392	野菜 7,615	魚貝 7,191	酒・飲料 7,295	給食 6,971	菓子 6,728
	77,058										
60代以上	69,961	外食 8,743	外食 8,535	野菜 8,196	野菜 7,329	魚貝 7,425	魚貝 6,696	酒・飲料 6,986	加工品 5,783	加工品 6,562	酒・飲料 5,632
	61,677										
年金世代	61,525	外食 7,899	外食 8,325	野菜 7,197	野菜 7,141	魚貝 7,098	魚貝 6,609	給食 5,706	加工品 5,759	加工品 5,549	酒・飲料 5,545
	60,433										

★全体的に見て、2007年よりも2010年の方が、食費をかなり切り詰めています。

(全年代の総平均で2007年は68,377円、2010年は66,057円)

★全体的に野菜が減っていて、栄養的に見て野菜不足が気になります。家庭菜園や、実家から送られて来ている可能性もありますが…。ただし60代以上や年金世代は野菜が2位と、なっていて健康的かと思いきや、加工食品もランクインしています。

★ほとんどの年代で、外食が1位なのは3年前と変わりません。「外食は家族で楽しむレジャーのひとつ」という思いはいつも同じ?…それとも相変わらず忙しくて炊事ができない?

★ほとんどの年代で酒類・飲料がランクイン。30~50代はお酒以外にも、子どもが飲む分も多いのかもしれませんが。

※ 食費の内訳をつけてみると、栄養の偏りや無駄など、いろいろなことがわかります。あなたも食費の内訳をつけてみませんか?