

2019.10 月

第1弾

夢の実現に向けて 家計に貯まる仕組みを作る

今月は出費が重なってしまったから、仕方ない、預金を少し使おう・・・来月は節約してその分戻せば良いや！ そう思っていたのに、翌月になると車の調子が悪くなってまたまた出費・・・なんてことがありますよね。

そこで、**まず毎月の家計から赤字をなくし**、貯蓄に回すお金を事前に取り分けるようにするために、**家計の見直しをしてみましょう！！**

現在の家計の状況を把握しましょう
～家計のムダを発見してそれを取り除く～

POINT

余ったら貯めようとするとなかなか貯まらないのでまず事前に取り分けるようにする

まず最初に見直す出費は・・・

食 費

(外食・お酒代も含む)

理想の配分は収入の **15%～20%**といわれています

この配分より多くなってしまった方は、出費を減らすことができるか考えてみましょう

- 見直しポイント1 外食の頻度
- 見直しポイント2 買い物の頻度
- 見直しポイント3 お酒の量と買い方の見直し

見直し ポイント1

外食の頻度について見直し

多い時、週に2〜3回外食なんてこともありますよね。予定にない**何となくの外食**（帰りが遅くて買ったお弁当、買い物の合間に家族で食事など）が意外と多いですね。

そんな時は**お助け食品を常備**しておき、疲れていても簡単に食事の支度ができるようにしましょう。

- インスタントのお味噌汁
- おかずの素（材料を切って炒めるだけ）
- パスタ&ソース
- 冷凍うどん
- 冷凍チャーハン などなど

頑張って節約したらずっと行ってみたかったお店で外食など時々とおきの外食も忘れずに☆
ストレスない工夫を！！



見直し ポイント2

買い物の頻度を見直し



買い物の頻度を**週に1〜2回**にすると、食品ロスが激減し、予算キープも楽に！！

でも1週間分の献立を考えるのは、忙しい主婦にとってハードルが高いですね。

そこで、**1回の買い物で3日分を週2回**で残りの1日は家にあるものを使い切ること、**1回の買い物で2日分を週3回**からはじめてだんだん期間を長くできるように目指しましょう。

きっちり7日分決めると融通が利かないので、**5日分のメインおかず**だけを考え、ジャガイモ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・レタス・きのこなど購入しておくとうれしいですよ！

スーパーに立ち寄れば、お目当ての品以外にも余計なものをつい買ってしまうもの。

「買い物回数を減らすことが一番の節約」です！

見直し ポイント 3

お酒の量と買い方を見直し



ビール・発泡酒・ワイン・日本酒・焼酎・ワインなどアルコール類はお金がかかります。

休肝日をつくることや、**発泡酒・第3のビールに変える**こともできますが、すでにされている方もいらっしゃると思います。

買い方について見直してみませんか？

- ネット通販を利用する（ポイントをもらう、タイムセールを利用する）
- ビールを安く売っているお店で買う（業務スーパーやドン・キホーテなど）

「節約＝好きなものを全部切り捨てる」だとストレスが溜まって長続きしないので、引き締めるところは引き締めつつ、生活の中に少し自分の楽しみも残して **楽しみながら家計を見直していきましょう！！**

来月は光熱・水道・通信費についての特集です。お楽しみに！！



豆腐のきのこあんかけ

材料 4人分

・絹ごし豆腐 2丁 ・えのきだけ 2袋 (200g) ・なめこ 2パック (200g) ・だし カップ2
【水溶きかたくり粉】 ・かたくり粉 大さじ1 ・水 大さじ1
・細ねぎ (小口切り) 適量 ・柚子 (ゆず) こしょう 適量・塩 小さじ1 ・みりん 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ2

作り方

- 1 豆腐はそれぞれ4等分に切る。えのきだけは汚れを軽くふき取って根元を除き、かさのほうを押さえ、根元のほうを箸でほぐして長さを半分に切る。なめこは流水によくさらしてぬめりを取り、ざるに上げる。
- 2 鍋に1のえのきだけとなめこを入れ、だしを加えて強火にかけ、塩小さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ2を加える。
- 3 2が煮立ったら中火にして1の豆腐を加え、10分間煮る。火から下ろし、粗熱を取り、味を含ませる。
- 4 3を再度中火にかけ、豆腐が温まるまで3～4分間煮て、豆腐を器に盛る。
- 5 かたくり粉を分量の水で溶き、4の鍋に回し入れて混ぜ、とろみをつける。
- 6 5のきのこあんを4の豆腐にかけ、細ねぎと柚子こしょうを添える。



土地探して難しそう 何から始めたらいいの？



土地探しは家づくりで一番大切なことです。しかし、土地探しで失敗する方は後を絶ちません。それは、その土地にどのような建物が建つのが不動産屋さんには分からないからです。まして一般の方にはもっと難しいことです。

30 数年もの間、家づくりに携わってきた蟹澤工務店では、一級の建築士がわかりやすく土地探しについての疑問などご相談にのっております。もちろん宅建免許もあり、土地や建物合わせてのアドバイスもさせていただきます。

お気軽に下記までお電話、ファックス、メールでお問い合わせください。



かにざわ工務店

Kanizawa Koumuten +ONE

事務所

〒407-0033 韮崎市竜岡町下条南割 980-5

作業所

〒408-0318 北杜市白州町上教来石 947

お問い合わせ電話番号 ☎ 0551-35-3296



お問合せ QR コード

かにざわ工務店

検索

<http://www.kanizawa.com>

韮崎市でオープンハウス開催中です!!

当社では随時、韮崎市でオープンハウスを開催しております。

オープンハウスでは実際の住まい方を見ることができます。

予約制とさせて頂いております。

ご予約は 電話 ☎0551-35-3296 またはメールで

お気軽にお問い合わせください。



オープンハウス地図

QR コード

