



カマダの家通信

カマダの家からはじまる、住まいのSTORY

vol.45
2022.9
秋号



買い物に行くと「このパン、こんなに高かったけ？」
「調味料どれも高い！」と驚くことが増えていませんか？食品は2022年7月、8月あわせて約3,000品目が値上げされ、家計への打撃がありにも大きいことから、連日メディアでも話題になっています。
値上げの要因のひとつといわれているのが、コロナ禍で物流が混乱したことによる運送費の上昇。さらにウクライナ情勢によるエネルギー価格の高騰や円安による輸入品の価格アップが原因といわれ、複数の要因から物価の上昇はしばらく続きそうです。では、続く値上がりへの対策として、家庭ではどのようなことができるのでしょうか。今回はそのアイデアについてお伝えします。

我が家家の習慣を見直して今日から実践！ 値上げラッシュの今、家庭ができる対策は？

具体的には野菜や肉類、調味料、酒類、スナック菓子、チョコレート、アイスクリーム、食パン、カップラーメンなど値上げした品目は多岐にわたります。また食品のみならず、電気代やガス代、バス・トイレ用品、電化製品など値段も上がっています。この先ますます深刻化が予想される値上げを乗り切る対策法とは？



対策 1

パンやうどん、パスタの出番を減らし『お米メイン』を検討

小麦の値段がどんどん上がっているため、パンやうどん、パスタなど、小麦を使う食品の値上げが続いているいます。

一方で、お米の値段は据え置き、もしくはやや下がっている傾向です。農林水産省のデータ（米穀販売事業者における販売数量及び販売価格の動向（速報））で販売価格の動向を見ると、2022年4月は前年同月比90.5%（小売り事業者向け）となっていました、1年前の95.2%よりさらに下がっていることが分かります。小麦を使った食品の出番を少し減らし、いつもよりお米を多く取り入れることで、食費の支出を抑えることにつながるでしょう。

対策 2

冷凍食品や半調理済み食品を活用

生鮮食品に比べると、冷凍食品や半調理済みの食品は加工の過程が多く、製品になるまで時間がかかるため、生鮮食品の値上げから、やや遅れて値上がりするケースがほとんどです。値上がりがまだ反映されておらず、比較的安価なものもあるので、要チェックです。また、「冷蔵庫」は品物を詰め込みます、適度なゆとりがあった方が電力を多く使わずにすみますが、「冷凍庫」は品物をしっかり入れておくことでお互いが保冷剤のような効果を発揮し、消費電力セーブにつながります。冷凍庫に調理しやすい冷凍食品を入れておくことで疲れている日でも手間をかけず調理ができ、「今日はテイクアウトか外食ですませよう」という、突発的な支出も減らせるでしょう。

対策 3

「合わせ調味料」を使わず に、基本の調味料で

意外と費用がかさむのが調味料です。料理をする際に、市販の「○○の素」のような合わせ調味料を使っている方もいるかもしれません、少々割高になってしまって自作するのも値上げの対策になり得ます。例えば中華系や韓国系の味付けなら、常備してある塩、しょうゆ、味噌に加え、豆板醤、コチュジャンといった調味料を買い足すだけでさまざまなアレンジに使って、合わせ調味料を使うよりも割安になるでしょう。

家族みんなで意識を高めよう

家計に直結するものが値上がりするからこそ、家族みんなで意識を高めることも大切です。家庭内の電力使用量トップ3は、エアコン、冷蔵庫、照明。エアコンや照明は、使わない部屋のスイッチを切ることはもちろん、みんなで早寝早起きをすれば、照明を使う時間も減らせます。真夏に各部屋でエアコンをつけると電力消費量も大きくなるので、家族が一つの部屋に集まって過ごす時間を増やすのもよいでしょう。食事の時間を一緒にすれば、調理で使うガス代や電気代も抑えられますね。家族の時間を楽しみつつ、賢く値上げを乗り切る方法、ぜひトライしてみてください。