

買い物調べ・食費調べより

生活部 7月8日係会

買い物調べ提出者の状況

方面別

2020年度	4月	5月	8月	11月	2月
住吉	1	11			
和泉		4			
泉北		6			
金剛長野		7			
古市		11			
泉南		4			
天王寺		6			
中央		3			
京阪	1	1			
学研都市		1			
北摂		1			
高槻	1	1			
合計	3人	56人			

年代別の提出者数

年代別提出者	40代	50代	60代	70代	80代
住吉	2	2	1	3	3
和泉			3	1	
泉北			3	2	1
金剛長野		1	2	3	1
古市		1	4	4	2
泉南		2	1	1	
天王寺		1	1	3	1
中央		2	1		
京阪		1			
学研都市		1			
北摂			1		
高槻			1 (1)		
合計	2	11	19	17	8

魚 50g																						
あさり	あじ	するめいか	いわし	ブラックタイ ガーエビ	かつお	かれい	さけ	さば	輸入さば	さわら	さんま	たい	たこ茹で	ぶり	まぐろ	たら	あじ開き	ちりめんじゃ こ	ししゃも	焼きちくわ	ツナ油漬缶	さば水煮缶
150	100	98	43	190	205	123	72	98	107	78	138	137	205	122	132	98	291	175	106	45	153	121
257	110	143	66	192	215	123	132	104	162	106	161	179	214	129	170	146		213	131	47	154	196
266	121	190	71	248	221	153	133	127	185	151	197	220	245	134	236	168		412	220	80	154	285
270	131	331	78	253	232	158	139	128	235	182	250	245	257	151	300	210	あさり	428	246	82	177	
310	193		80	269	238	180	143	140	251	188	287	391	278	151	322	250	あじ	457	261	92	184	
311	206		80	281	269	180	145	147	267	210		400	296	160	386	263	あじ開 き干	460	320	95	219	
330	256		83	317	309	185	145	156		216		409	298	179	430	608	するめ いか	493	723	106		
429	338		97	339	313	224	145	160		216		1008	298	207	441		いわし	547		106		
500	351		106	388	330	237	151	168		220			323	236	496		ブラックタイ ガーエビ	573		106		
597			116	462	386	321	158	195		222			333	238	538		かつお	633		107		
597			122	497	789	348	166	226		333			397	248			かれい	750		143		
789			123	548		400	169	229		354			433	361			さけ	750		143		
			143	593			171	269					516	364			さば	873		153		
			146	610			172	275					529	409			輸入さ ば	960		169		
			156				175	287									さば水 煮缶	998		187		
			170				178										さわら			238		
			177				181										さんま					
			180				182										ツナ油 漬け缶					
			184				188										たい					
			189				195										たこ茹 で					
			219				199										ちくわ					
			337				214										リメン ジャコ					
							226										ぶり					
							227										まぐろ					
							236										ししゃも					
							240										たら					
							246															
							258															
							260															
							278															
							281															
							296															
							302															
							310															
							337															
							385															

魚の入力より
横に品名
縦は買い物ごとの
100g単価

56人の提出に対して。また方面数に対して。

・多かったものについて

牛乳 計	121件
卵	108件
きゅうり	95件
絹豆腐	56件
納豆	57件
人参	64件
トマト	87件
キャベツ	61件
もやし	57件
玉ねぎ	74件
じゃが芋	73件

5月の牛乳の平均は22.6円。最低17円～最高51円。
多かったのは20円。低脂肪乳の平均は24円でした。

・少なかったものについて(12方面数より)

鶏レバー	5件	春菊	7件
あじ	9件	かぶの葉	3件
するめいか	4件	大根葉	1件
かつお	11件	みずな	8件
鯛	8件	モロヘイヤ	0件
まぐろ	10件	トウモロコシ	0件
たら	7件	さやいんげん	6件
ししゃも	7件	かぶ	9件
いよかん	0件	たけのこ	2件
はっさく	6件	ふき	5件
干しぶどう	5件	枝豆	3件
		里芋	4件

時期でないものは
省きました

入力の注意点

淡色野菜2

品名	g数	金額	可食率	正味g数	正味100g単価
たけのこ生	935	842	0.75	701	120
エリンギ	125	95	0.95	119	80
エリンギ	127	105	1	127	83
レタス	323	171	0.9	291	59
レタス	350	214	0.95	333	64

水色のセルは各自で入力します。

品名欄に左の表に入力した名前と同じ名前を入力すると「件数・合計正味g数・合計金額」を計算してくれます。

品名	件数	合計正味g数	合計金額	平均100g単価
たけのこ生	1	701	842	120
エリンギ	2	245.75	200	81
レタス	2	623.2	385	62
	0	0	0	0
	0	0	0	0
	0	0	0	0
	0	0	0	0

左のシートに品名を入力→右のシートにも品名を入れる。
自動的に件数などが出てきます。
(特に2シート目は自分で入力しないと買い物をした
ことにならないので注意)

廃棄率について(魚・野菜など)

月	▼を押して選ぶ		水色=入力するセル			
	品名	g数	金額	可食率	正味g数	正味100g単価
	あさり	220	290	0.4	88	330
	するめいか	420	480	0.8	336	143
	いわし	350	149	1	350	43
	ブラックタイガーエビ	118	234	0.8	94	248
	かつお	500	772	1	500	154
	さけ	220	399	0.9	198	202
	輸入さば	320	399	1	320	125
	ツナ油漬け缶	140	280	1	140	200
	ちくわ	400	315	1	400	79
	フリメンジャコ	100	460	1	100	460
	ぶり	250	399	1	250	160
	まぐろ	420	857	1	420	204

可食率は35%から100%の5%刻みです。全部食べたなら100%で「1」と表示されます。

廃棄量が正確に出ても5%刻みですので思うようにいかないかもしれません。近い方の割合を選んでください。

牛乳について

- 「低脂肪乳」は「生乳」の表示の物を指します。
以前は「加工乳」とありました。ご注意ください。

様々な食品について

構成例に無いものも2シート目に入力できます。
自分の食べ方の傾向や予算立てにもつながりますのご活用下さい。
パソコン入力などに配慮の必要な方へは係や方面の方にもサポートをお願いします。

調べをしてみても……

- 魚が少なかった
- 芋も思ったより少なかった
- 果物は1日あたりの目安が150gだが買い物をしていることが少なかった。(頂きものなど多い…? 他には…?)
- 季節のたけのこなど思ったよりもかなり少なかった。

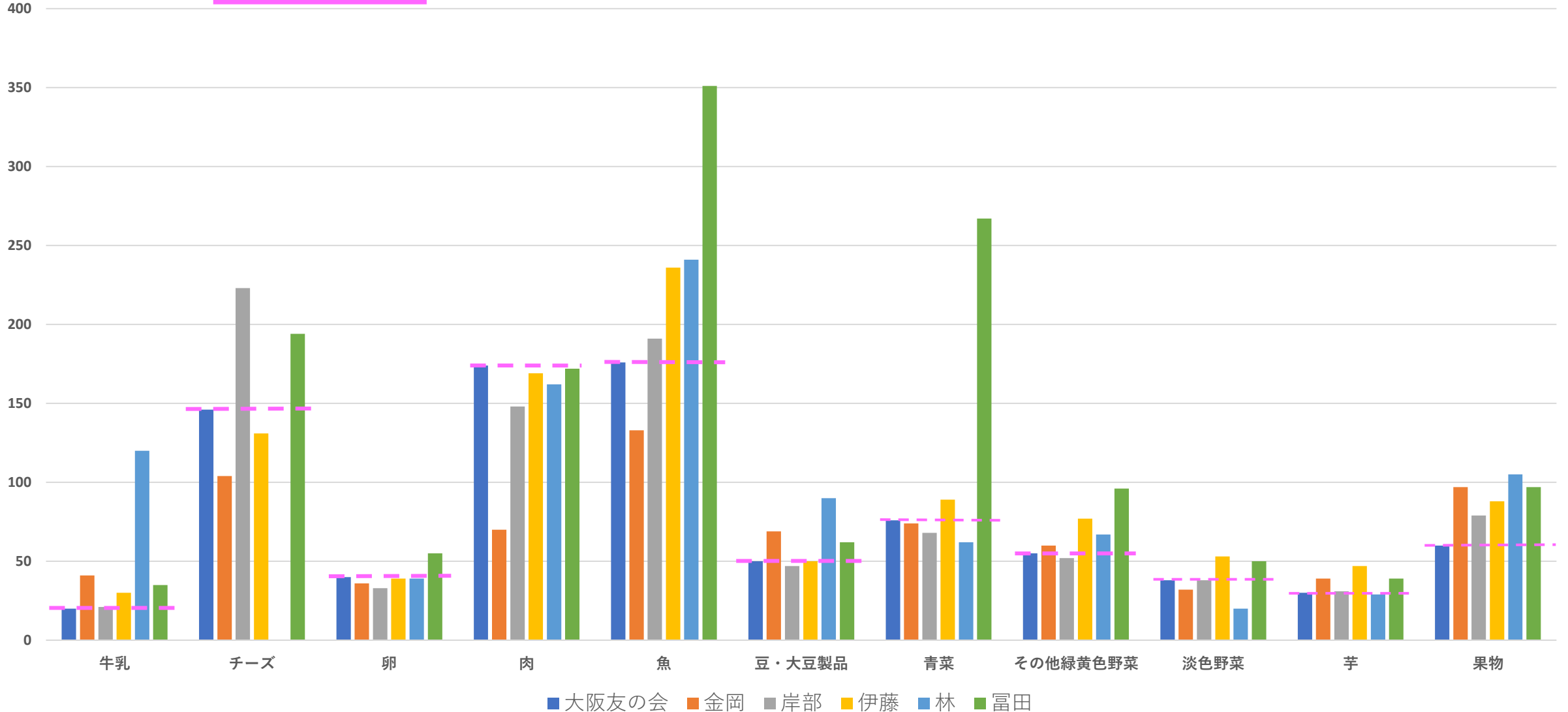
自分の100g単価を出してみたい方は1人分の入力をお勧めします。

30代、40代への協力の呼びかけをお願いします。

大阪の単価

買い物調べより100g単価の比較

金剛長野方面の調べより



食費調べより

・4月・・・会員数666人 提出410人 提出率61.56

去年の4月と比較して全方面副食費は平均で91円の上昇
全ての年代で3月より平均で1人1日66円の上昇。

主食費は去年の4月と比較してすべての年代で下回った。

平均1037円の下がり。この1年間の中で一番低い主食費(40
～ 80代)。30代と90代も2番目に低いものとなった。

・5月・・・会員数659人 提出413人 提出率62.67%

主食費は全年代で4月より上昇。副食は4月より下がった
方面が多かった(和泉・京阪以外)