



キリン食生活文化研究所

2018年5月29日
レポート vol.72

～あなたのくらしのアンケート～ 節約の工夫

サマリー

あなたは、どんなふうにお金を使い、また節約していますか？

飲食にかかわる分野での節約の工夫に関するご意見もご紹介します。

麒麟食生活文化研究所は、「節約の工夫」について調査を実施(2018年4月3日～4月10日、全国、ウェブ調査)、男女20～69歳 計17,052名の方の回答をまとめました。

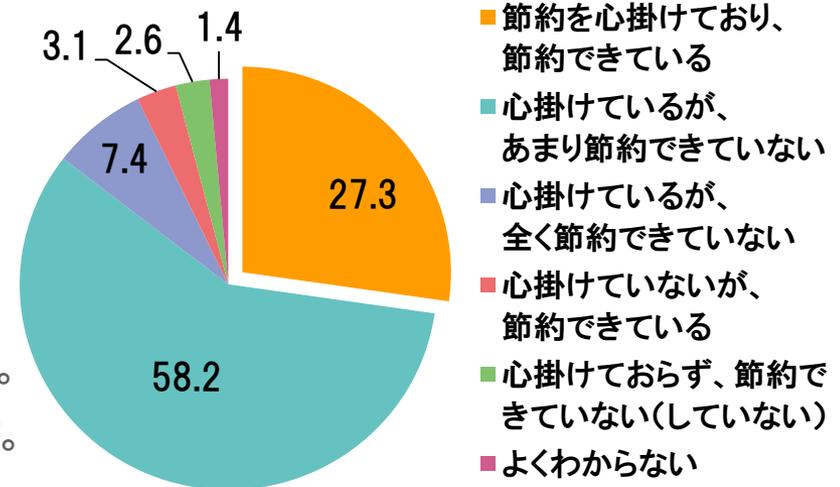
節約を心掛けている人は、全体では9割を超えています。ただし「実際、節約できている」人は27%でした。

節約したい分野は、「電気・ガス・水道料金」が57%とトップ。「普段の食費」、「外食」、「ファッション」、「嗜好品」が続きます。一方、お金をかけたい分野のトップは「旅行・レジャー」でした。

節約の理由は「自分の老後に備えて」と「たまに贅沢するため」がツートップ。“節約できている”人の中には、「シンプルな暮らしをしたい」、「節約が趣味」など、節約が生活スタイルとなっている人もいます。

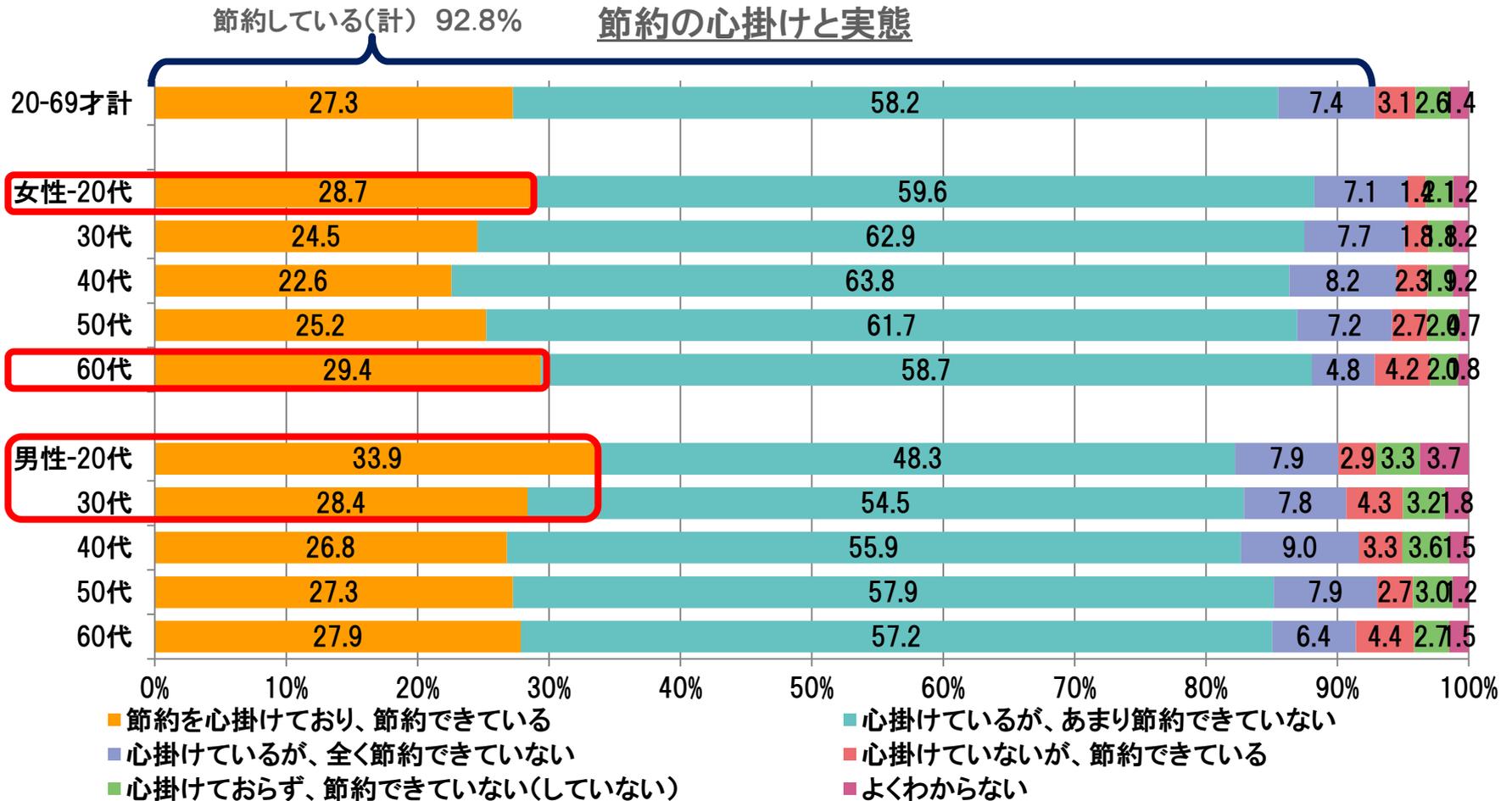
「飲食分野での節約の工夫」の自由回答には、食費を少しでも安くしたい意識と共に、節約しながらも生活を楽しむ工夫も寄せられました。女性を中心に、体にとって大切な食に関する節約は考えないという意見も見られました。このレポートが、お金の使い方について考えるきっかけになればうれしいです。

Q.日常生活で、節約を心掛けていますか、また節約できていますか？



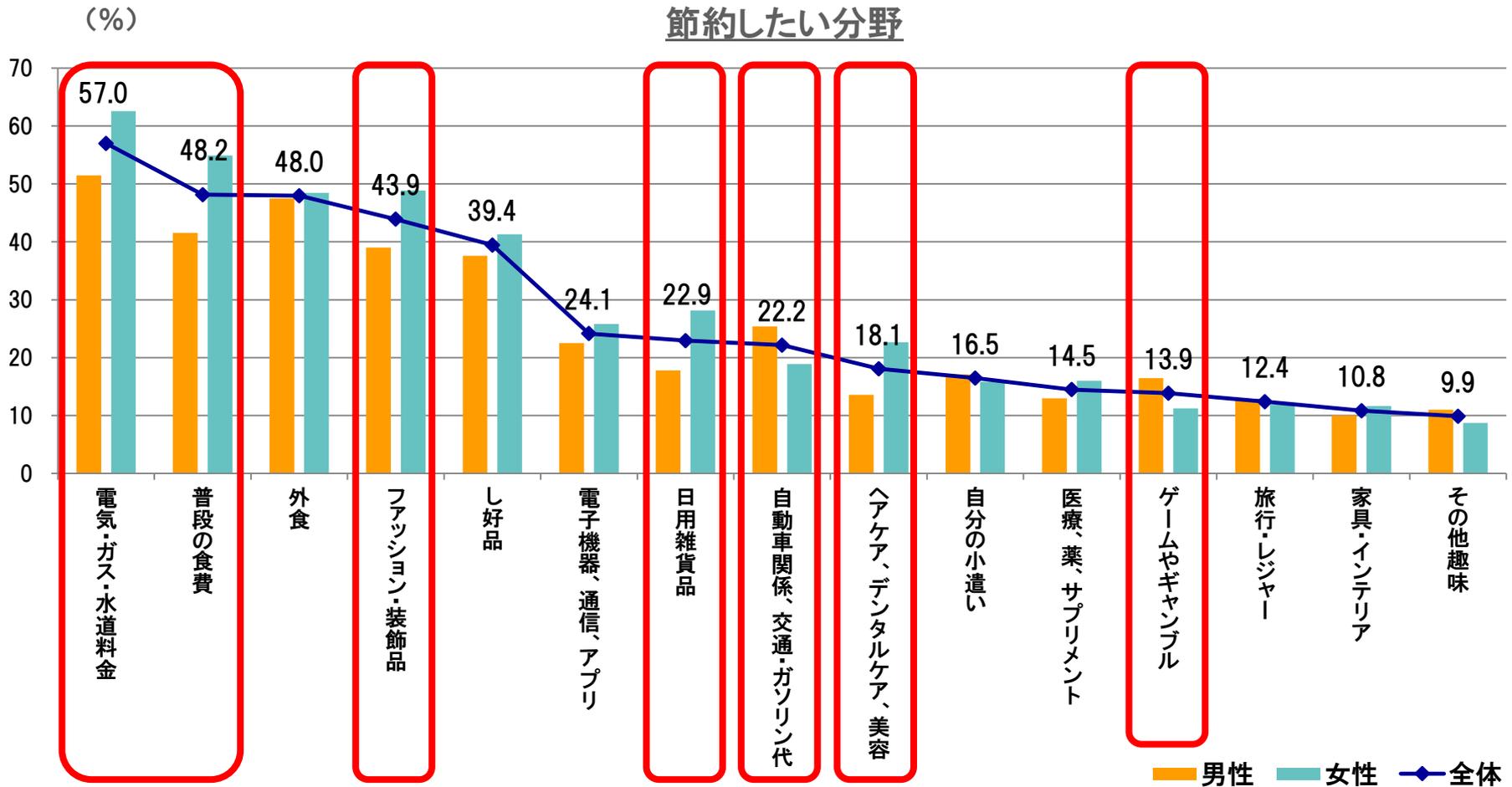
Q.経済的な面での節約を心掛けている？ 節約できている？

日常生活で経済面での節約を心掛けている人は、全体では9割を超えている。男性より女性が多い。「節約を心掛けていて実際節約できている」人は全体で27%。男女20代や女性60代、男性30代が多め。一方女性30～50代では、「心掛けているがあまりできていない」人が6割を超えている。



Q.経済的な面で、「節約したい」と思っているのは？

節約したい分野は、「電気・ガス・水道料金」が57%とトップ。次いで「普段の食費」、「外食」、「ファッション」、「し好品」と続く。公共料金・食費・日用雑貨のような普段の出費や、ファッション・美容関係については男性より女性で節約意向が高い。男性が高いのは、自動車関係とゲーム・ギャンブル費用。

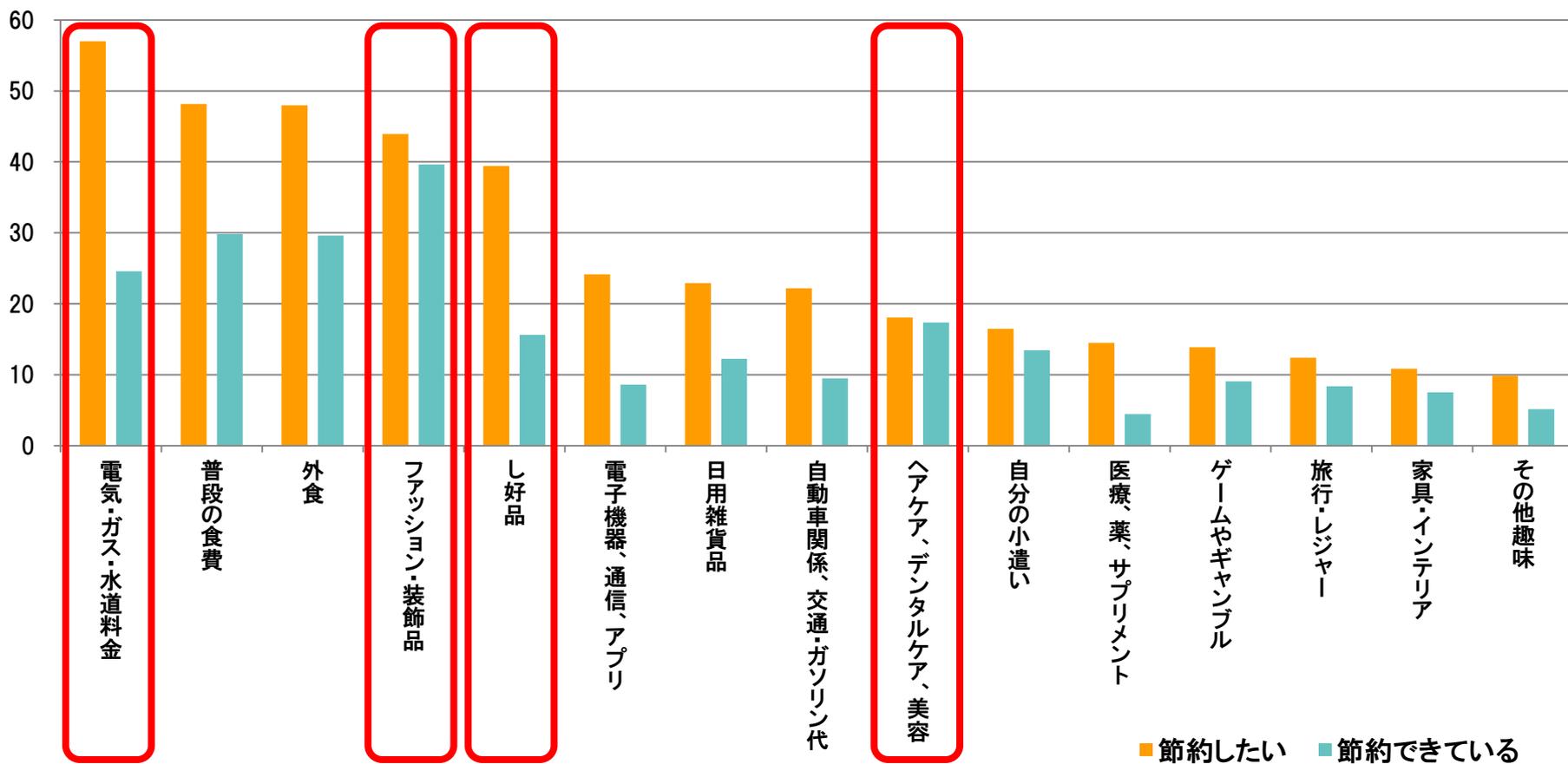


Q.「節約したい」分野と「節約できている」分野

実際に節約できている分野は「ファッション」が40%と最も高く、次いで「普段の食費」、「外食」、「公共料金」。ファッションや美容は節約意向と節約実態がほぼ均衡しているものの、それ以外の項目は、実態を節約意向が大きく上回っている。特に「公共料金」と「嗜好品」で、意向と実態のギャップが大きい。

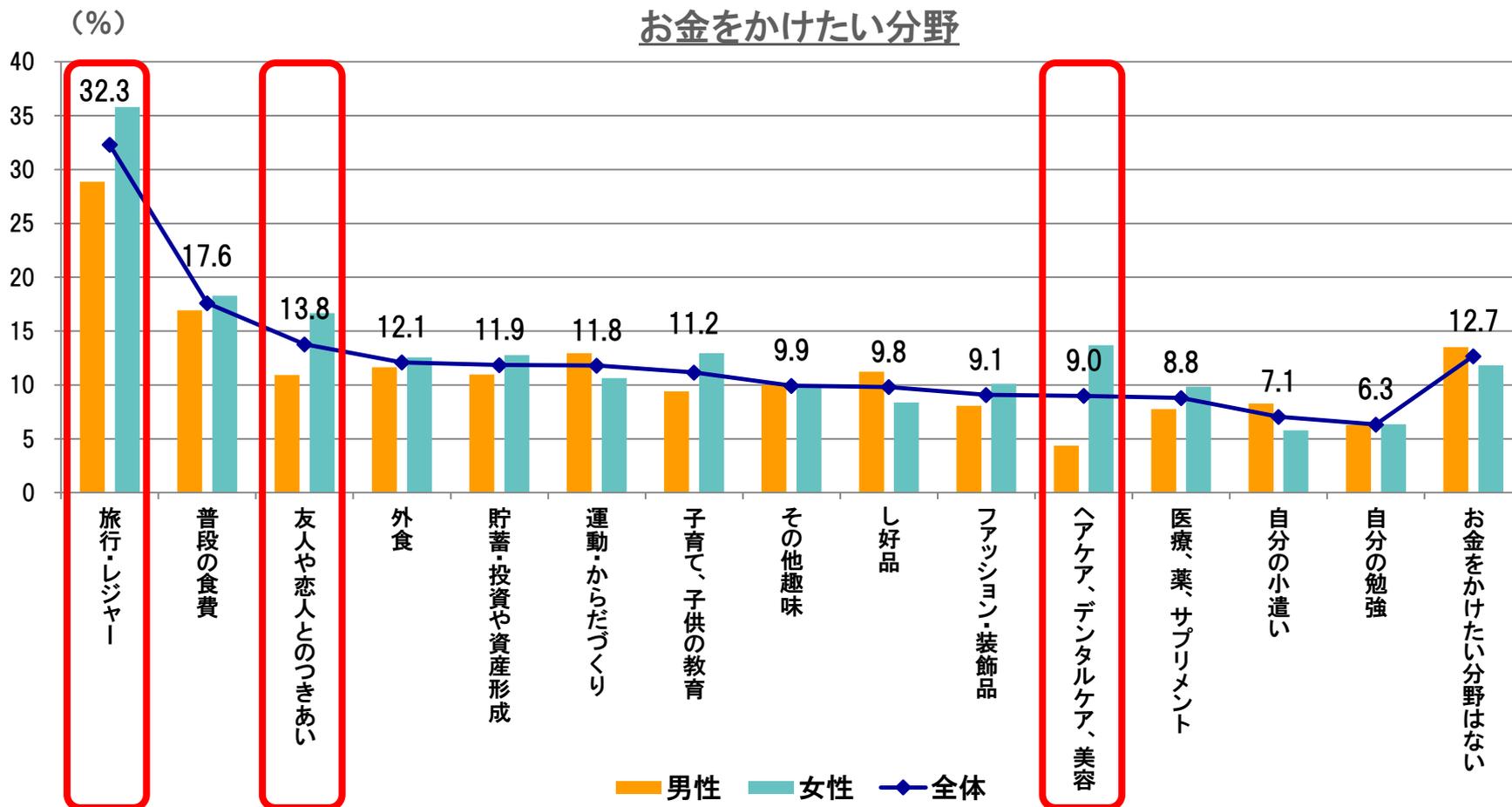
(%)

節約したい分野とできている分野



Q.できるだけ「節約したくない、お金をかけたい」分野は？

お金をかけたい分野は「旅行・レジャー」が32%とトップで、次点の「普段の食費」との間に大差がある。男性より女性が高いのは「旅行」、「友人・恋人とのつきあい」、「美容」。「お金をかけたい分野はない」と答えた人は全体では13%で、グラフにはないが若年<年長。未婚で親と同居している男性では19%と高め。



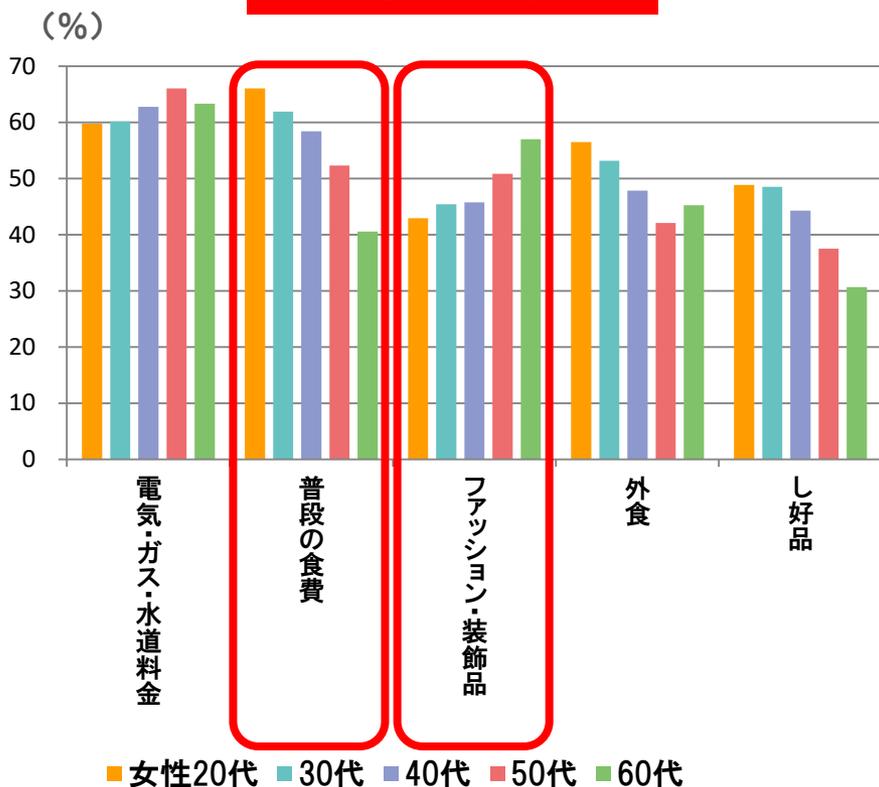
Q.「節約したい分野」と「お金をかけたい分野」（女性・年代別）

女性が節約したい分野トップの「公共料金」は年齢差が小さいが、「普段の食費」、「外出」、「し好品」は若年層ほど節約意向が高い。一方「ファッション」は年齢が上がるほど節約意向が高くなる。

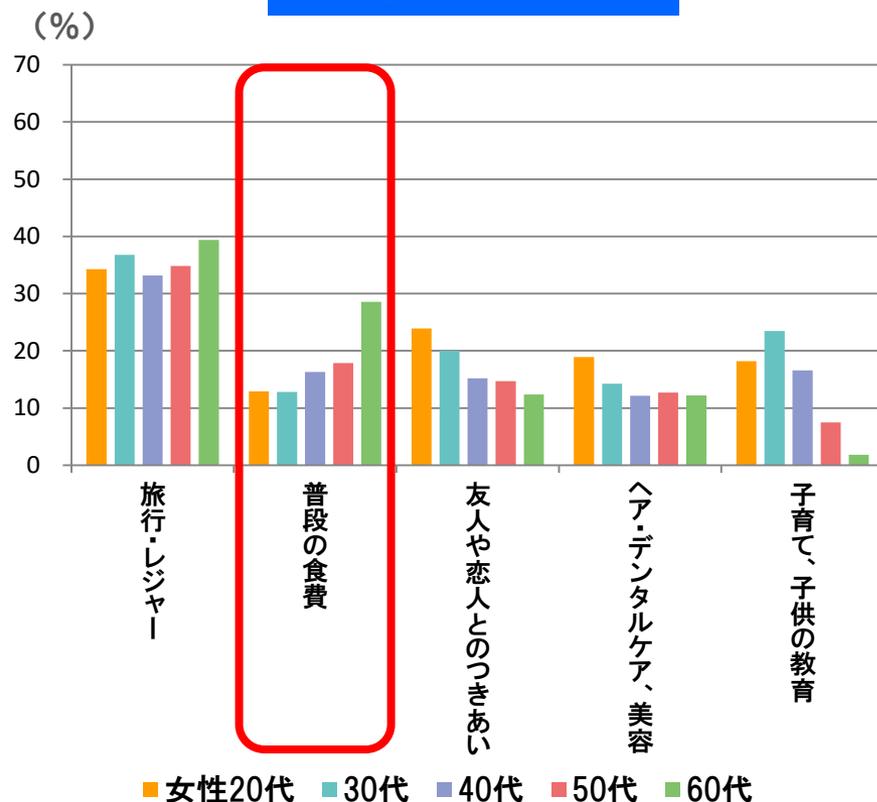
「普段の食費」はお金をかけたい分野にも登場し、年齢による意識が大きく違う項目となっている。

節約したい分野とお金をかけたい分野（女性）

節約したい分野



お金をかけたい分野



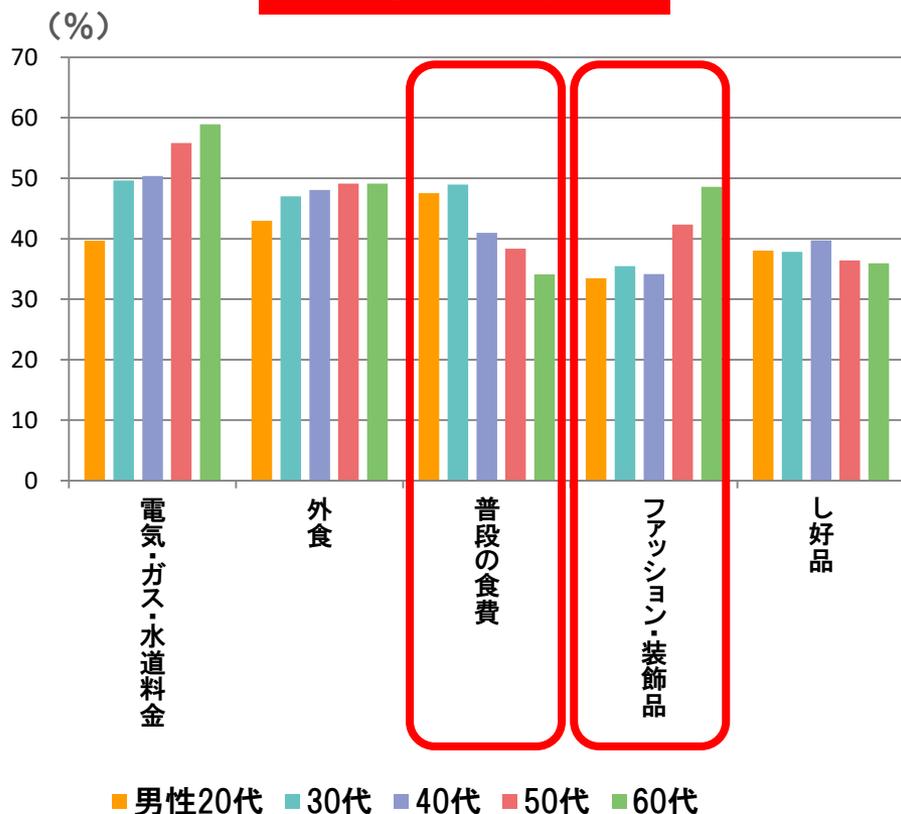
Q.「節約したい分野」と「お金をかけたい分野」（男性・年代別）

男性の節約したいトップも「公共料金」で、年齢が上がるほど高くなる。女性同様、「普段の食費」は若年層ほど、「ファッション」は年長層ほど節約意向が高い。一方「外食」や「嗜好品」は年齢差が小さい。「普段の食費」はお金をかけたい分野にも登場。女性と異なり、「かけたい分野はない」も3位に登場する。

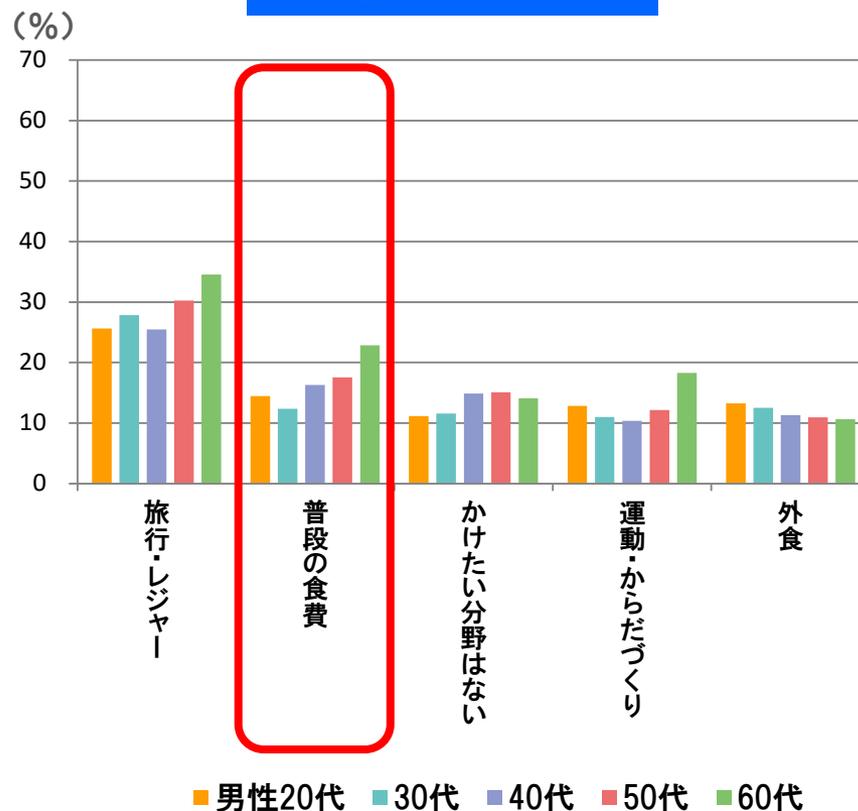
「普段の食費」はお金をかけたい分野にも登場。女性と異なり、「かけたい分野はない」も3位に登場する。

節約したい分野とお金をかけたい分野（男性）

節約したい分野



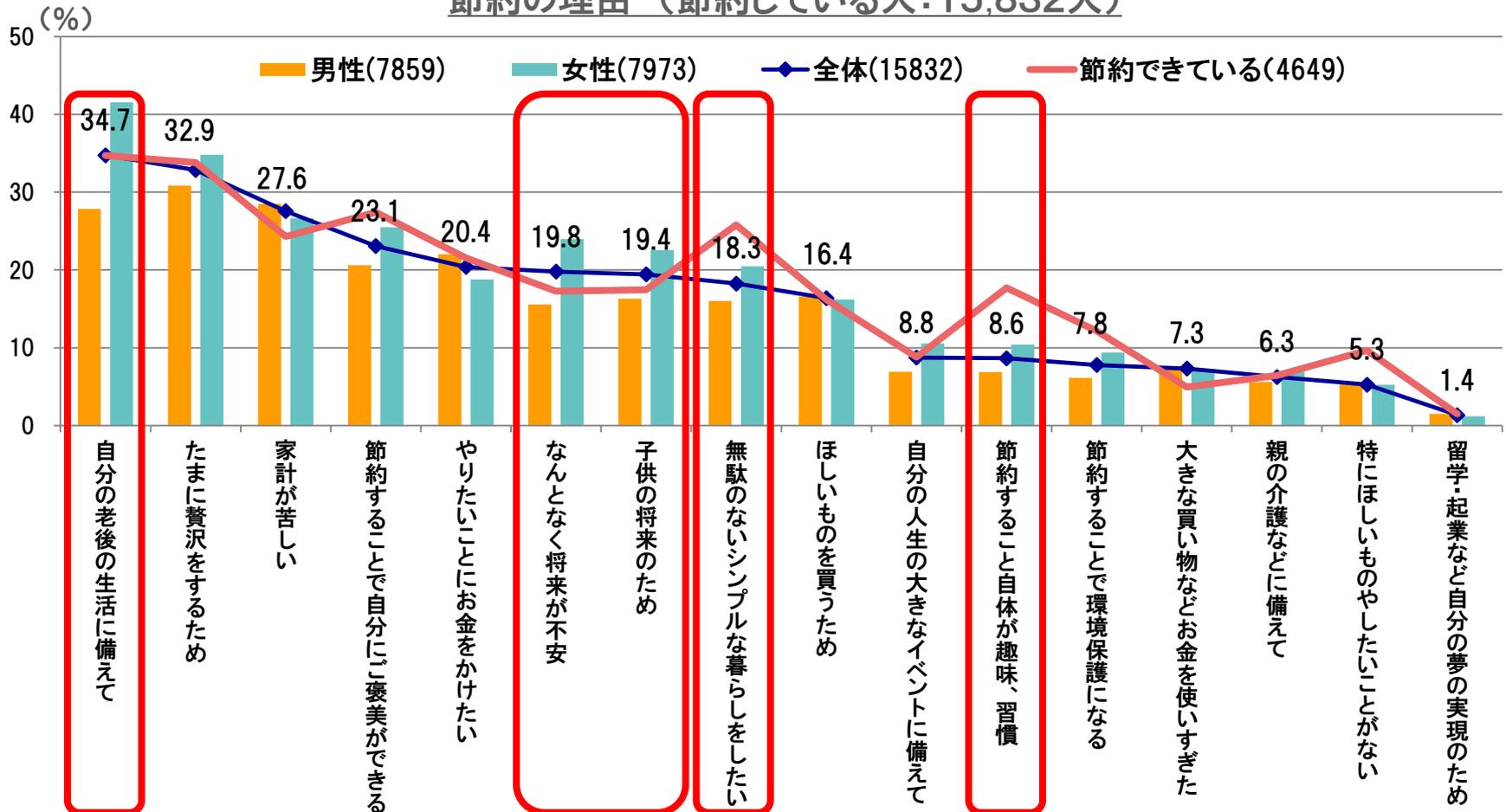
お金をかけたい分野



Q.節約している理由は？

「自分の老後に備えて」と「たまに贅沢するため」が節約理由のツートップ。女性は「老後の備え」が高く、男性は「たまに贅沢」が一位。「なんとなく将来が不安」、「子供の将来のため」も女性で高め。“節約できている”人の中には「シンプルな暮らしをしたい」、「節約が趣味」など、生活スタイルとなっている人もいるようだ。

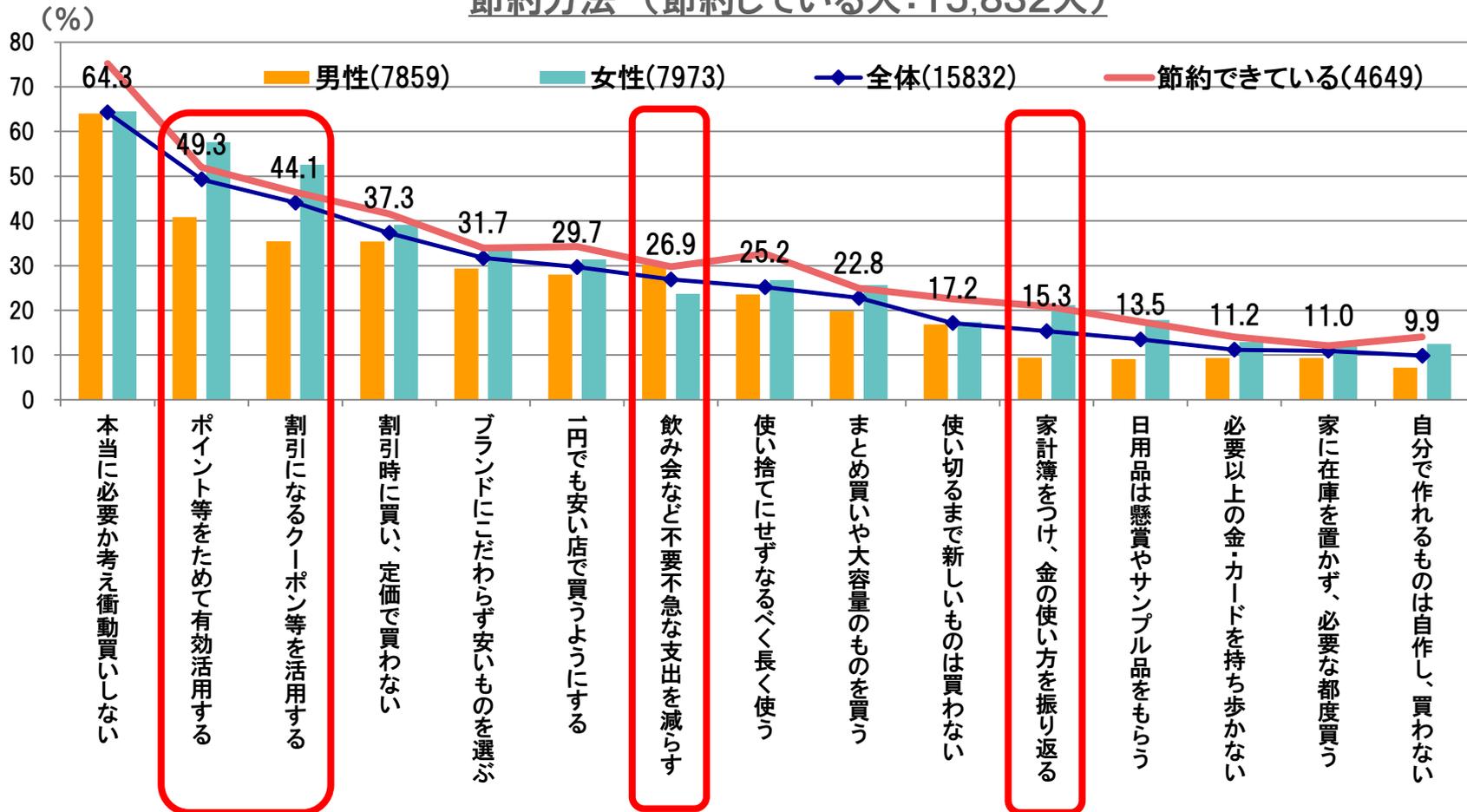
節約の理由（節約している人：15,832人）



Q.節約方法は？

「衝動買いしない」が64%と圧倒的な一位。次いで「ポイント等を有効活用」、「クーポン等を利用」が続く。この2項目は女性が男性を10ポイント以上上回る。女性が高い他の項目は「家計簿をつける」。男性が高いのは「不要不急な支出を減らす」。“節約できている人”では全体に高めながら、顕著な違いは見られない。

節約方法（節約している人：15,832人）



Q.飲食にかかわる分野での節約の工夫は？（自由回答）

全体では「安い店で買う」、「クーポン活用」、「外食しない」、「コンビニに行かない」といった回答が多かった。年長層は「腹八分目」、女性は「体のため食生活の節約はしない」も。「自分で作ることを楽しみに」、「イベント化してメリハリ」、「根を育てて家庭菜園」など、節約しながらも生活を楽しむ工夫も寄せられた。

飲食分野での節約の工夫（節約できている人の自由回答）

週末に自分でパンを作り置き。小麦粉とバター等があれば作れるし、コツさえ掴めば30分ほどで作れる。週末の息抜きにもなり、一石二鳥の良い節約。(20代男性)

自分で作ることを
楽しみにする

晩酌は家でするようにし、家でカクテルやサングリア、熱燗など作り、お店っぽい雰囲気を出してストレスは溜めない。(20代女性)

なるべく家でご飯を食べる。土日は外食するなどたまに贅沢することで、普段節約しているストレスをきちんと抜く。(20代男性)

イベント化して
メリハリをつける

土日のみんなが集まる食事は、アウトドアでお弁当やホットプレートなど、節約を感じさせないイベントご飯にする。(30代女性)

まとめて料理し、冷蔵庫のストックをアプリで管理する！(30代男性)

アプリやカードの
記録を活用

普段の食材用と外食用のクレジットカードを分け、月ごとの出費を振り返って、翌月のセーブの参考にする。(30代女性)

支払はクレジットカード。月々の支払が一目瞭然。増加した項目は検証。(50代男性)

食材を再利用して、
家庭菜園

ネギは根を植えて再利用。豆苗はもう一度収穫するまで育てる。(40代女性)

ネギや小松菜は、調理後の根を植えると種からより楽に栽培出来る。新鮮かつ無農薬なので安心。一石三丁！(60代男性)

節約はしない

食の節約はしない。体に良いものを食べることで病気予防になる。(40代女性)

外で飲むことが多かったが、退職して妻と夕食時に色々な話をしながら飲むのが楽しくなった。今は大切な時間です。(60代男性)

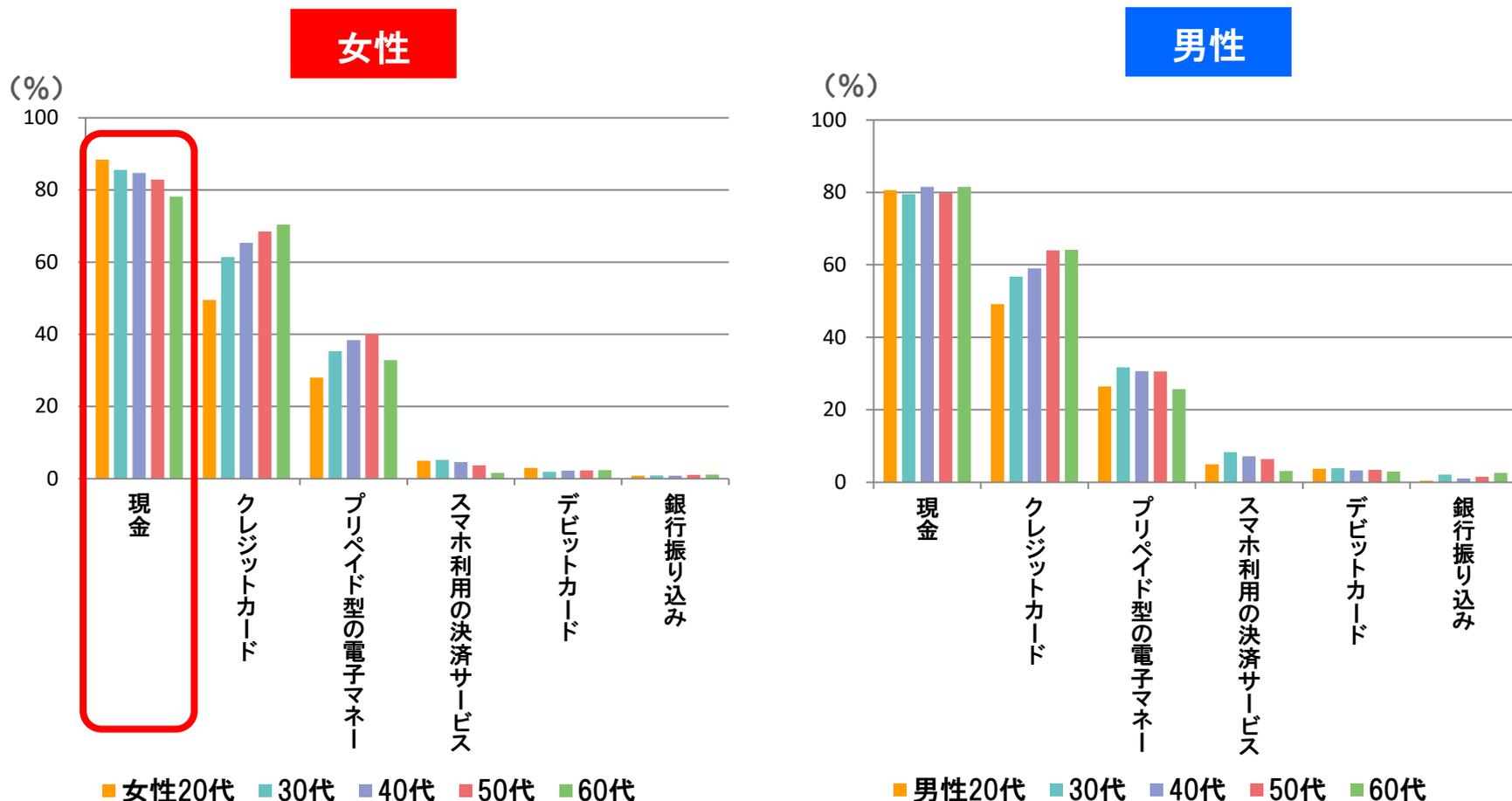
気持の持ちよう

「健康管理」のため甘いものを控えていると考えると節約も苦にならない。(50代女性)

Q.街で買い物するときの支払手段は？（性・年代別）

全体では「現金」が82%、「クレジットカード」62%、「プリペイド型電子マネー」32%の順。「スマホ利用決済」5%、「デビットカード」3%は極めて低い。女性では年長層ほど「現金」が減少するのが特徴的。「電子マネー」は30～50代が中心。グラフにはないが、「電子マネー」利用者の現金利用率も85%とまだ高い。

街で買い物時の支払手段



Q.財布にいくらぐらい現金が入っていると安心か？

普段、財布に入っていて安心な現金の額として最も多かったのは「1万円位」。平均は13,385円だった。女性より男性が多く、年長層ほど多くなる。男女20代では「0～4,000円位」の回答も3割弱見られた。グラフにはないが“節約できている人”の平均も13,564円で、平均とほぼ同等。支払手段による差もなかった。

