

節約のポイント

★住居費（住宅ローン返済）

どうしても返済計画の見直しが必要なら、借入先に早めに相談しましょう。たとえば、住宅金融支援機構では、「収入が減って返済が大変」「しばらくの間、返済額を減らしたい」「ボーナス返済が大変」などの相談に対して返済方法の変更メニューが用意されているので、活用を検討してみるのもよいでしょう。

また、もしあなたの手元に当面必要のない少しまとまったお金があるなら、繰り上げ返済も検討してください。大きな利息軽減効果が得られるばかりでなく、残りの借入金に対して、「期間短縮型」か「返済額軽減型」が選択できるので、月々の返済を少なくしたいなら、「返済額軽減型」を選べば良いわけです。ただし、その分、返済期間が長くなり支払う利息の合計も増えることになるので注意が必要です。いずれにしても困ったなどと思ったら、“少しでも早めに相談”これにつきます。

★水道光熱費

水道代

蛇口をひねると出てくる水。100リットル24円といったところですが、たとえば洗顔や手洗いの時に出しっぱなしにすると、1分間で約12リットルになるので、約3円かかります。トイレの一回の使用量は12～20リットルなので5円ぐらい。「なんだ！そんなもんか」と思うかもしれませんが、毎日のことなのでちょっと意識を変えるだけで節約の効果が期待できます。また、水道の蛇口に**節水コマ**を取り付けると流出量を抑えてくれるのでその分、節約できます。

電気代

待機時消費電力を極力少なくすることや、こまめに消すなどは当たり前。ぜひお勧めしたいのが、「白熱球」から「電球型蛍光灯」「LED」へ切り替えること。明るさは同じなのに、たとえば電球型蛍光灯の消費電力は白熱球の約5分の1程度。電気代の節約はもちろん、エコにも効果的です。ただし、寿命が6倍以上のびるかわりに値段が約10倍以上（最近是比较的やすい商品も出てきている）なので買い替えにあたっては、トータルコストを考えて計画的に行う必要があります。

★通信費

なんといってもケイタイやスマホ、インターネットのプロバイダー料金がメインでしょうか。使い始めるとロングランになるので、少しでも安い設定にしたいもの。料金プランをライフスタイルに合わせてこまめに見直す必要があります。販売会社へ相談してみましょう。

★主食費

日本人の主食はなんといっても米。最近は消費量が少なくなっているようですが、健康のため、そして節約のためにも大いに食べてほしいところです。

米は1キロ（約6合）で約4～500円。これは4人家族の一日分の消費量にあたります。栄養は他の穀物に比べても優れていますし、味にもアキがなく、いろいろな料理にも合うといった利点もあります。それに、家計がピンチの時は大きなおにぎりもいいですね。

米を買うときは、1か月で食べきれる量なら多い方がお得感があります。安い米でも手でといて分量の水に入れ給水させることによっておいしく炊けます。また、最近は無洗米、エコ米など、とがずに炊ける米が出ていますが、とがないことで水を使わずに済むし、水も汚れないという利点があります。どちらにしろ、その家庭にあったお米を使うとよいのではないのでしょうか。多めに炊いて、一食分ずつラップに包んで冷凍庫に入れることもお勧めです。安いお米でも工夫しだいでとてもおいしくいただけます。

★調味料費、日用雑貨費

調味料や日用雑貨はチラシを見て底値を知っておく。安い時にまとめて買うことができれば、その分節約ができます。ただ、仕事や家庭に忙しい主婦は、時間や体力と相談してほしいもの。安さを求めてスーパーを渡り歩くなどは、時間と体力と効率を考える必要もあるかもしれません。あまり無理をしない選び方をしましょう。

★被服理美容費

最近は、洗濯機や洗剤の品質が良くなっていることに加え、被服の布の改良が進んだこともあって、ほとんどの衣類は家庭で洗えるようになっています。本当にデリケートな衣装や大切な衣装を除いては、家庭の洗濯機で洗うようにするとクリーニング代が節約できます。

★嗜好食品費

ビール、お酒、焼酎など、好きな人にとってはなくてはならないもの。バリエーションの豊かさとともに値段もいろいろあるので試してみるのもいいですね。少しでも安くすまそうと思うなら、特売を利用したり、直営店などへ買いに行くと安くなるし、最近はインターネットでも、珍しいものや安いものが簡単に手に入るの、信頼のけるサイトならネット利用もよいかもかもしれません。でも健康のために、一回の量を減らしたり、飲まない日を作ることも考えてみましょう。節約にもなるので一石二鳥です。