

# みんなの食費いくら?

家族と自分の健康のために、食費の使い方提案

聞いてよ 日本人は食費の40%を外食・加工品に使ってるらしいの。驚かない?

ぶくしま有機ネット新聞 21号

## このデータの見方として...

- 出典:「e-Stat」政府の統計データと一部のEC-プラットフォーム(値は近い)
- 対象:全国の県庁所在地に暮らし、2人以上の世帯 (平均3.4人家族)

ココちよちよ 変えみん?

「外食も加工品も一切買わない!」とか、「うちの作り手が加工品を買った」とか、「あれ、ずいぶん安いよな。いいよねえ、有機食料にシフトするの、経済的にも現実的じゃない。1.75万円8月の食費の内、2万円を健康に良いものに換えたいよ」とか

最強のスキツケアは食事を愛すること

いつまでも若々しく見られたいなら、内服から愛するのが1番

日本人に生まれたのはラッキーです。和食、という食材そのものを味わう食事には、メリット多い

これは3回も産まざるを得ない。女にはお産は命。日本人は魚を産むのが得意で、産んだ魚を食べている。魚を産むのが得意で、産んだ魚を食べている。産んだ魚を食べている。



## 年間食費95万内訳

1	17.2万	1.4万
2	12.3	1.0
3	9.1	7,600円
4	8.4	7,000
5	7.7	6,400
6	7.2	6,000
7	5.5	4,500
8	4.1	3,400
9	4.0	3,333
10	3.8	2,900
11	3.5	2,916
12	1.3	1,000
13	1.0	833
	95万	7.9万

年間2万37.9万 外食加工品に使っている

日本人の肉食化

調味料やフルーツ、加工品はみんな節約のために買ってる...

たとえば5,000円も無農薬やさいやオーガニック食料に使ってみる。完自サイズのあたりもオススメです

3,000円はちよちよイロイロおみよなどの調味料にしてみてください。実は料理もラッキーです

砂糖や揚げたパクリのお菓子をわめて... 月に5,000円

フルーツやナッツなどお洒落な食材にしてみてください... など

環境大臣に就任した小泉進次郎氏。国連気候行動サミット出席のためにニューヨークへ飛び、高級ステーキ店にマスコミを前にして入って行くという失態をおかしました。さて何が問題だったのか? それは地球温暖化の最大の要因として農業が挙げられている現実を全く解っていないから。

健康的なカラダになる

ガン発症リスクも低下

理事長コラム

地球温暖化防止にもなる有機農業

米よりパンが好好き

