



誰でも簡単にはじめられる スマートで賢い節約術

監修執筆：節約アドバイザー・消費生活アドバイザー **和田 由貴**

✳️節約とは使うべきところに使うために無駄な出費だけを省くこと✳️

「節約」と聞くと、「ケチケチする」「我慢する」といったマイナスなイメージを持たれる方が多いと思いますが、本来の節約とは「お金を使うべきところに使うために無駄を省くこと」です。節約は、メリハリあるお金の使い方で生活を豊かにするためのひとつの手段であり、決して辛いものではありません。漠然と出費を削ろうとするのではなく、「自分は何にしっかりお金を使いたいのか」を明確にすると、自然と節約する部分が見えてきます。

節約をするうえで勘違いしやすいのは、お得と節約をはき違えてしまうことです。特売だから、ポイント還元デーだから、もう少し買えば送料無料だから、など「お得」という理由でお金を使っているいませんか？「お得」はお金を使ったうえでの副産物で節約ではありません。物やサービスを選ぶときには必ず「これは本当に必要？」と考えるクセをつけてみてください。本当に必要なものにお金を使う、生きたお金の使い方を目指しましょう。

✳️目先の出費に惑わされず固定費から見直しを✳️

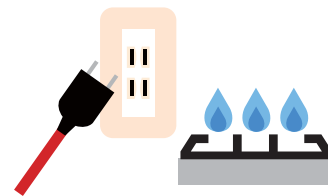
節約を成功させるために大切なのは、目先の出費ばかりにとらわれないことと「面倒臭い」と「思い込み」をなくすことです。節約をしようと思うと、つい食費のような日常的にかかるお金から削ろうとしがちですが、少しでも安い食材を買おうとしたり量を減らしたりすると、毎日我慢や工夫をしなければいけないためストレスがかかります。

精神的な負担が少なく、節約の効果が大きいのは

は通信費や保険料などの固定費です。固定費の節約は、とりかかる前からこれ以上節約するのは難しいと思い込んでしまったり、比較検討や手続きなど面倒で後回しになりがちですが、固定費は一度の見直しで節約効果が続き、ストレスのかかりにくい節約です。まずは固定費で節約できる部分はないかをしっかり見直してから、食費などの変動費の節約にとりかかりましょう。

【光熱費の節約】

光熱費はエネルギー別に考えるより、用途別で考えたほうが効率良く節約できます。一般家庭における光熱費の用途割合は「動力・照明ほか（家電製品）」「給湯」「暖房」の3項目が大きくそれぞれ約3割。給湯や暖房といった熱を発生させるものは、多くのエネルギーを必要としますので特に注意が必要です。冷蔵庫や照明器具など長時間使用する家電製品は消費電力が多い傾向があります。無駄につけっぱなしにしないといった基本的なことはもちろんですが、省エネ性能の優れた機器へ見直すことも節約につながります。

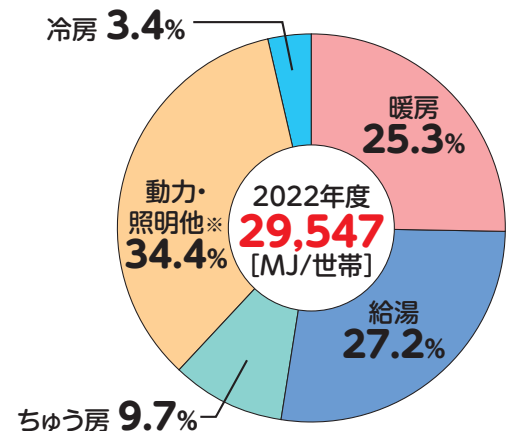


とはもちろんですが、省エネ性能の優れた機器へ見直すことも節約につながります。



省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」
省エネ製品への買換えによる電気代削減効果を簡単に比較できるサイト

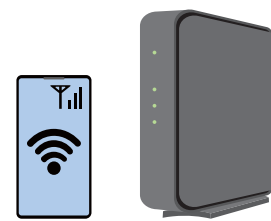
世帯当たりの用途別エネルギー消費



※照明・冷蔵庫・洗濯機・テレビなどの家電製品
出典：資源エネルギー庁「エネルギー白書 2024」より作成

【通信費の節約】

通信費が消費支出に占める割合は年々増加していましたが、近年は大手キャリアのオンライン専用プランや格安通信事業者も数多く登場し、キャリアの乗り換えやプラン変更で大幅な節約が可能になっています。多くの格安プランはオンラインで手続



きをし、自身でSIM*の差し替えや設定をしなければならないため、サポート無しではできない…と心配な方もいると思います。そのような方は大手キャリアのサブブランドなど、窓口でサポートが受けられる格安通信サービスもありますので検討してみましょう。現在、携帯電話料金が月額5千円を超えている方は見直しで節約が期待できます。

※ SIM（カード）は、携帯電話回線で通信・通話を利用するために必須となる IC チップです。

【食費の節約】

物価が高くなっている昨今、いかに安く買うか懸命になる方も多いと思いますが、食費節約の基本は安く買うより使い切ることです。献立を立ててから買い物をすると食材が余りやすいため、家にある食材から逆引きでレシピを考えて献立を立てる習慣をつけましょう。スーパーなどで買い物をする際も、メインの食材を最初に選んでから副

菜や付け合わせとなる野菜類を選ぶようにすると、ロスが少なくなります。また、便利なタレや調理の素、ドレッシングなど多様な合わせ調味料が売られていますが、これらに頼ってばかりいると食費は膨れ上がるので注意しましょう。

