

マネーメディア海外 FX 口座開設の教科書(<https://finconnect.co.jp/forex/>)は、日本全国 18 歳以上の FX 経験者を対象に「家計負担が重くなって切り詰めている生活費はなに？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法：インターネット調査
- 調査人数：200 人(10 代:1 人、20 代:33 人、30 代:86 人、40 代:48 人、50 代:24 人、60 代以上:8 人)
- 調査主体：ARINA 株式会社
- 調査時期：2022 年 12 月 20 日
- 発表日：2023 年 1 月 19 日

調査結果

「家計負担が重くなって切り詰めている生活費はなに？」とアンケート調査した結果、1 位は『食費』でした。



1 位：食費

- 色々な物が値上がりしても収入は増えないから。
- 品数を減らしています。
- 過食や間食を控えたり、特売を狙ったりすれば比較的容易に切り詰められる部分だから。
- 一番身近で切り詰めやすいものだと思います。
- 元々無駄があった部門なので、見直しています。
- 外食が多くなり食費がコロナで出掛けられなかった反動でコロナ前と比較すると 3 倍になっています・・・

2位：外食費用

- ・子どもも大きくなってきて外食すると出費かなり大。
- ・週1、2回していましたが、コロナもあり行かなくなりました。
- ・外食が減ったからです。
- ・外食費は工夫すれば家でも美味しくて質の高い料理が食べられるから。
- ・料理ができるので自宅で調理すればそこまでかからないと原価計算をしてしまうから。
- ・今まで月に2回ほど外食してたけど、節約のためにやめました。今は3ヶ月に1回ほどです。自炊の中で外食風アレンジしたりして楽しんでます。

3位：光熱費

- ・寒い時期なので暖房や洗濯物を部屋で干すことも多く乾燥機を使ったりしますが、価格が上がっていることを考えると我慢することも多く辛いと思います。
- ・節電するだけで効果が大きいから。
- ・電気代が高いので少しでもおさえたい。
- ・節電キャンペーンもやっていて、工夫次第で寒さは変わらずに安くできる費用だから。
- ・使わない訳にはいかないけど、値上げされるとかなり打撃になる。
- ・値上がり率が高いのと節約を意識すれば余り負担なく下げられるから。

4位：娯楽費用（旅行、スポーツ、ゲームなど）

- ・コロナ禍でもあり、外出がかなり減った。旅行に行くと出費が大きいので、行く気になれない。
- ・娯楽に回せる余裕がない。
- ・嗜好品関係は我慢さえすれば必要最小限に切り詰められるからです。
- ・娯楽費以外は削れないし、今はコロナ禍で外出も怖いので。
- ・不要不急の旅行をしなくなり、さらにスポーツ観戦（プロ野球）もコロナの影響も相まって控えるようにしたので。
- ・旅行やゲームなどの娯楽は行ったりやったりしなくても生きていけるので、娯楽費用を切り詰めています。

5位：その他

- ・『交際費』1番高かったから。
- ・『総合的維持費』車とか余りのらない人には損。維持費に縛られるって借金してる気分だから。
- ・『外食費用』節約しようと思うとやはり一番は外食費になりますね。自炊すれば外食1回分の金額で1日分の食費は余裕で賄えるので…食材をまとめて買い物して作り置きしたりしてます。

6位：住居費

- ・住居の費用だけは身に染みて辛いと思うから。

7位：保険費用

- ・固定費を減らすために掛け捨ての保険には加入していない。その代わり貯蓄型の保険や住宅ローンの団体信用生命保険などで保険をカバーするようにしている。

【総括】 今回のアンケートで家計負担が重くなって切り詰めている生活費はなに？1位は『食費』でした