

Nstyle 4コマ劇場 第十六話 「せつやく」

「中村新聞」や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。

中村建設 検索

あ と が き

いつも中村新聞を読んでいただきありがとうございます。今年の夏も厳しい暑さが続いています。体調管理にはくれぐれもご注意ください。

今世の中では、コロナの収束を待たない内に、次から次へと新たな問題が発生しています。中でもあらゆる商品の価格が上昇したことは、企業にとっても生活者にとっても負担が大きく深刻です。節約のために、これまでの生活スタイルを変えるのは大変なことです。少しずつ無理のない範囲から実践してみてください。

特別な方法ではありませんが、今回の特集でご紹介した内容が少しでも皆さまのお役に立てたら嬉しく思います。また、お住まいに関するお悩みにつきましても、お気軽にご相談ください。

中村新聞編集チーム一同

Knowledge of Life

猛暑で上がる電気代を抑える！
夏のエアコン
節電豆知識

エアコンの消費電力が夏に上がる理由

室内温度と設定温度の差が大きいほど、その差を埋めるためエアコンが稼働し、電気使用量も増加。気温差が大きい夏場の昼は、家庭全体の電気使用量の6割をエアコンが占めています。

冷房と除湿(ドライ)はどちらがお得？

ズバリ、除湿の方が冷房よりもお得です。しかし、除湿には「再熱除湿」という設定もあり、これは冷房よりも電気代は高め。機器により異なるので、事前に説明書などでご確認くださいね。

風量は自動運転がおすすめ

弱風の場合、室内気温と設定温度の差が埋まるまで時間がかかり、その分消費電力も増えます。無駄なく快適に温度を下げる自動運転が、実はもっとも節電効果が高いのです。

エアコンの電気代を抑えるポイント

約30分の外出ならば、エアコンつけっぱしの方が節電効果は高いです。エアコンをつける前に換気して部屋の熱を逃がす、カーテンやすだれを活用するなど、室内温度を低くする工夫が節電につながります。

Mental Gymnastics

アタマの体操 コーナー

7つの間違い探し

左右の絵には7ヶ所異なる部分があります！

【答え】① 団扇と綿菓子 ② 浴衣の柄 ③ 頭飾りの位置 ④ 花火の色 ⑤ 中央の花火の数 ⑥ 花火の高さ ⑦ 波の形

お金も時間も節約！
代用食材で
ご馳走
レシピ

『ナスの蒲焼丼』

見た目はうなぎ、食べてびっくりの蒲焼丼です。遊び心あふれる見立て料理で節約も楽しく乗り切りましょう。材料少なめ、レンジ活用で時間も手間も節約できます。

材 料 (2人分)

ナス(100g程度の大きさ).....2本
ちくわ.....2本
サラダ油.....大さじ1
ごはん.....2膳分

蒲焼のタレ

めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ2
みりん.....大さじ2
砂糖.....大さじ1

薬味

大葉.....2枚(千切りにする)
焼き海苔(半切り).....1枚
ゴマ.....少々
山椒.....お好みで

step1

ナスは洗ってガクを取り、縦に1本切れ目を入れてラップでふんわりと包む。600wのレンジで4分加熱し、2分ほど蒸らす。この間に蒲焼のタレを混ぜ合わせておく。

step2

ナスに火が通ったら切れ目から箸で観音開きにする。ちくわは縦に切れ込みを入れて1枚に開き、内側に数ヶ所切れ目を入れて丸まりにくする。

step3

フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火にかけ、ナスとちくわの両面にこんがり焼き色をつける。(油はねに注意)ちくわは丸まらなように押さえながら焼き、焼き上がった後取り出して1.5cm幅に切っておく。

step4

ナスに焼き色がついたら蒲焼のタレを入れて煮からめる。タレが煮詰まり、泡が大きくなったら火を止めてナスを取り出し、幅3cm程度に切る。丼にごはんを盛り付け、残った蒲焼のタレを少々かける。ちぎった海苔とちくわ、ナスの蒲焼をのせて薬味をそえる。

料理：倉敷純子

next
Nstyle
2022年秋号

テーマ

『芸術の楽しみ方(仮)』



Nakamura Construction

18
AUGUST
2022

Nstyle

新しい暮らしがた情報誌

無理のない
節約スタイル

地球温暖化という言葉を実感してしまう、ここ数年の夏の暑さ。命の危険も伴う熱中症を防ぐためにエアコンがフル稼働し、1年の中でも光熱費が高くなる季節でもあります。さらに、相次ぐ商品の値上げが私たちの暮らしを直撃していて、支出が増える分、夏が過ぎたとしても、これまでと全く同じ生活のままだというわけにもいかないかもしれません。

そこで今回は、無駄を見直すことで生活スタイルをアップデートさせる、「節約」をテーマにお送りしたいと思います。

Life Style Knowledge of Life Mental Gymnastics

Nstyle 節約術2022夏

光熱費や生活用品の値上げラッシュが続く2022年。光熱費が増える夏場に向けて、今回は「続けられる節約術」をご紹介。賢く、無理のない節約術で、改めて家計を見直してみませんか。

節約の極意

節約を成功させる上で絶対に外せない3大条件！



一、
ご家庭の収支を
きちんと把握！



一、
節約する目的を
明確に！



一、
楽しんで
無理なく実践！

基本は家計簿！

家計簿で毎月の収入と支出のバランスを把握するのが節約の第一歩。現状を把握して計画的に節約していきましょう。

- ポイント 1 つける項目はシンプルに
「固定費」と「変動費」に分け、まずは5～8項目ほどで構成するのがベスト。定期的に見直す、無理なく続けられます。
- ポイント 2 便利な家計簿アプリを活用
「マネーフォワードME」「毎日の予算」「おカネレコ」といった、シンプルかつ機能性が高い家計簿アプリも上手に活用！
- ポイント 3 つけるだけで満足しない
月ごと、年ごとの振り返りが節約につながります。支出の傾向を分析し、浪費を洗い出し、節約を実践していきましょう。

節約は何のため？

間雲に始める節約は長続きしません。継続のためには、節約後の目標や目的を設定することが重要です。

- ポイント 1 節約後、何がしたいか考える
節約は夢を叶えるための手段です。旅行や家を建てるなど、「ここにお金を使いたい」という目標を明確にし、家族で共有しておくことが大切。実現可能な目標を設定するのがやる気アップのコツです。
- ポイント 2 目標から逆算して金額を設定
目標が明確になれば、いつまでにいくら貯めるかという具体的なゴールが見えてきます。そこから1年→1カ月→1日と、逆算して目標設定を。小さい目標をクリアしていく達成感は大きなモチベーションにつながります。

自分に合った方法で！

節約＝我慢というイメージがありますが、自分に合った方法を見つけることが無理なく続けられる近道です。

- ポイント 1 自分がどんなタイプか把握
【儉約家タイプ】なら残高をこまめにチェックする、【承認欲求タイプ】ならSNSで節約生活を発信するなど、性格に合った節約方法を取り入れることが継続のコツです。タイプ診断できるサイトもあるのでチェックしてみましょう。
- ポイント 2 日々の習慣を改善
給与を天引きして貯蓄に回す、必要なものだけを買う、使い切りを意識するなど、日々の習慣を改善するだけでも節約に。最初に立てた目標が厳しい場合は見直して、続く方法を模索しましょう。

固定費の節約例

*金額はあくまで目安です

■電気、ガス会社の再検討

契約会社で、より適切なプランはないかチェックし、ない場合は契約会社の変更も。電気とガスのセットプランもお得です。

節約目安
約1,000円/月



家計の節約はまず固定費の見直しから！

住宅費や水道光熱費、通信費や保険料といった固定費を見直すことで、効率的に無駄な出費を削減できます。ポイントは、一気に生活水準を下げるのではなく、目標に応じて無理なく行える範囲で検討することです。

■保険プランの見直し

保険の内容が手厚すぎないか、後から外すつもりだった特約はそのままになっていないかなど、定期的な見直しを。

節約目安
約7,000円/月



■格安スマホへの乗り換え

普段あまり通話をせず、使用するデータ通信料が少ない人は格安スマホがおすすめ。月額2,000円台から利用できます。

節約目安
約4,000円/月



■エコ家電への買い替え

LEDの照明など、最新のエコ家電を取り入れて光熱費を削減。購入費用がかかるので、余裕があるタイミングで検討を。

節約目安
約300円/月



■無線LANを利用

自宅の無線LANで通信料が減らせます。動画やアプリのダウンロードは自宅で行うというルールを家庭で設けるのも◎。

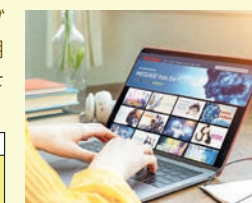
節約目安
約1,500円/月



■不要なサブスクを解約

動画や雑誌、化粧品などのサブスクリプションサービスは、定期的に利用していないなら解約を検討しましょう。

節約目安
約1,000円/月



変動費の節約例

*金額はあくまで目安です

■買い物はまとめ買い

月のはじめに食費を決めて、予算内で必要なものだけを購入。びったり食べきってから、買い物へ行くサイクルがベストです。

節約目安
約10,000円/月



■プライベートブランド商品を選ぶ

小売業者が独自に展開するプライベートブランド(Private Brand)商品は、品質を落とさず安い価格で販売されているのでお得。

節約目安
約200円/回



■外食を月1回分減らす

外食をなくすのではなく、月1回減らすだけでも4人家族で約4,000円は節約できます。月の予算に応じた外食を楽しんで。

節約目安
約4,000円/月



■服はシーズンごとに予算を決めて

衝動買いを抑えるために、3カ月ごとの予算を決めておくこと。セールやフリマアプリを活用するのもおすすめです。

節約目安
約5,000円/月



■交通機関の割引をチェック

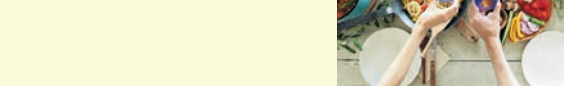
遠出する際は金券ショップの格安切符を、飛行機や新幹線の場合は早割を利用。観光施設の入場券とのセット割も便利です。

節約目安
約2,000円/月



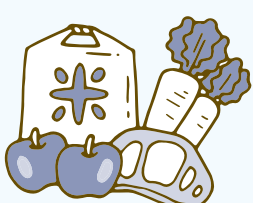
■ルールを決めて娯楽を楽しむ

2次会には参加しない、気心の知れた友人は家に招いて食事会をするなど、コストを抑えるためのルールを設けると◎。



おすすめの節約テクニック

ふるさと納税の活用



自己負担2,000円で返礼品が受けられ、所得税や住民税が控除される「ふるさと納税」。返礼品に普段スーパーで手に入らない食材を選ぶと、食費の節約、外食の抑制にもつながりますよ。

キャッシュレス決済を利用



現金で支払うよりも、クレジットカードや電子マネーなどを活用することで、ポイントが付与され、支払いを管理・把握できるメリットがあります。使いすぎないよう、月々の上限額を設定しておくで安心。

リサイクルでポイントゲット



古紙や空き缶などの資源ゴミを専用の集積場に持っていき、ポイントがゲットできるサービスも。一部のスーパーのほか、「えこ便」「古紙広場」などで対応しています。環境にもお財布にも嬉しいですね。

なぜかお金が貯まらない…

浪費癖セルフチェック

無駄使いをしている自覚がなくても、なかなかお金が貯まらないという人は、浪費癖を持っている可能性があります。右の【CHECK LIST】で確認してみましょう。

CHECK LIST

自分に当てはまる項目にチェックしてください。6つ以上当てはまる人は浪費癖の疑いあり！

- ☐ 収支をしっかりと把握していない
- ☐ 新製品や新しい物が大好き
- ☐ 購入後、一度も使っていない物を持っている
- ☐ 買い物カートを必ず利用する
- ☐ 教材や趣味のものは完璧に揃えたい
- ☐ ブランド品に目がない
- ☐ 家の中が物であふれている
- ☐ 後輩や友人に奢りたくなる
- ☐ タイムセールや期間限定に魅力を感じる

- ☐ 食事は外食や宅配が多い
- ☐ スマホアプリなどへよく課金する
- ☐ 用もないのにコンビニやスーパーに立ち寄る
- ☐ よくお酒を飲む
- ☐ いくつものコミュニティに参加している
- ☐ カード明細を見ても内容が思い出せない
- ☐ お金を使うと気分がすっきりする
- ☐ 人の持ち物が気になって仕方ない
- ☐ 面倒なことが嫌い

- ☐ 趣味が多い
- ☐ クローゼットに似たような服がたくさんある
- ☐ 自分へのご褒美という理由で買い物をする
- ☐ 人より良い物を持っていると気分がいい
- ☐ 整理整頓が苦手
- ☐ お金を借りることに抵抗がない
- ☐ 誘われた飲み会や集まりを断れない
- ☐ ギャンブルが好き
- ☐ 時間をお金で買っていると思っている

浪費癖を直す方法

現状の把握



収支を確認し、出費が収入を上回るようならば浪費癖の傾向あり。お金の流れを把握することが何より大切です。

計画・ルール設定



1カ月に使える予算をあらかじめ決めておき、管理・把握できるよう徹底を。あえて現金で管理するのも一つの方法です。

周囲の助け



自分で管理できない場合は、家族やファイナンシャルプランナーに頼ってみましょう。客観的な収支分析にもつながります。

カウンセリング



浪費癖のある人は買い物依存症の可能性も。専門外来やカウンセリングを受けることで、症状改善が期待できます。