

年収150万円

で暮らす法

吉田 清彦

算出したことがある。今、それと見比べてみると、主として、そのように食・副食費は七千円ばかりだったかというところ、このところ増えているが、トータルのろ、ほとんど外食をしなく食料・飲食費は反対に、六千円ほど少なくなっている。もともと飲食関係の仕事に携わって

“肉食”のススメ

外食しなくなった

いるので、以前は、月に何度かは新しい店をのぞくことがあった。そういう時は、おおむね、雑誌社から下見代が出るので、自分の懐を痛めるということはない。あまりなかったが、仕事を少しずつ減らしてくると、その必要性も、だんだんとなくなってくる。

そういうわけで、今では、サークルの会合がらみの他は、全くとっていいほど外食とは無縁の生活になった。

こういふ生活をしていると、近くに終夜営業の飲食店でもない限り、自然に外食とは縁遠くなる。夜、外で酒を飲む習慣も、いつの間にか失せてしまい、コップ一杯の寝酒で、十分満ち足りた気分になる。

さらに、もう一つ理由がある。外食だと、何を食べていけるかわからないという不安がある。近ごろは、ほとんどのレストランや喫茶店が業務用の冷凍食品やレトルト食品を使用しているが、そういったものには、おおむね、いろんな食品添加物が使われている。

てしまった。

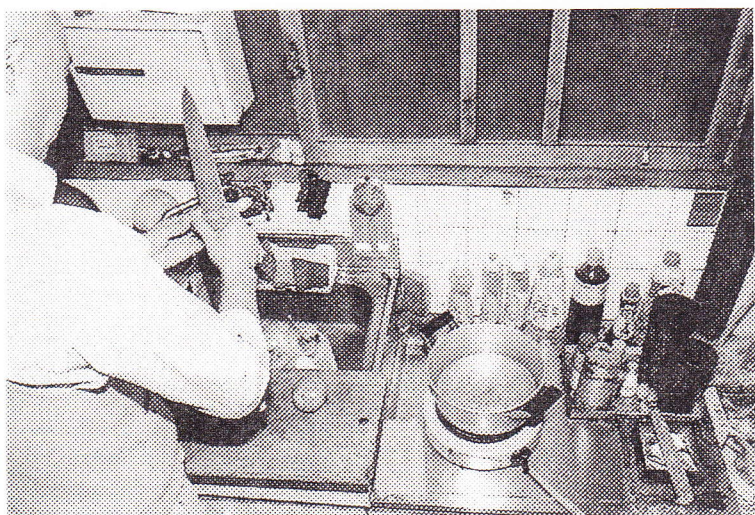
私が外食をしなくなった理由は他にもいろいろあるが、まず第一は、高くつくという単純な理由である。そもそも、飲食店の食べ物や飲み物の材料代は、料金の二・三割程度のものである。あとは、技術料やサ-

ビス料や水道光熱費、それに最近では、土地代や家賃の割合がベラボオに高くなっているに違いない。実際にかけた話である。自分で作った方が格段に安くつくことは、火を見るよりも明らかである。それに、私は、もともと調理師なのである。

ここ数年ニュースを騒がせているアトピーや花粉症といったものは、この添加物と大いに関係があると、私は思っている。おかげさうに言えば、外食をしないと、生命と健康を守る手段の一つでもある。(フリーライター)

私の一カ月の食料・飲食費は、だいたい三万二千円ほどである。エンゲル係数は二五・八と、かなり低い。ところで、この中には、主食・副食費の他に、調味料、果物、菓子、およびたばこ以外の嗜好(し)好品、さらには、石鹼(せっけん)、洗剤、練り歯磨き、乾電池など、近くのスーパーで買い調えられるすべての日常生活用品も含まれているので、実質的なエンゲル係数はさらに低くなる。

ちなみに、純然たる主食・副食費だけを計算すれば、おそらく二万円ぐらいだろう。十三年前の一九八〇年、当時は年収百二十万円で暮らしていたのだが、同じように家計費を細かく



これが調理台。なべ一杯分をつくって、3日くらい食べるのが、経済的でおいしい食べ方