

Smilax

スマイル
&
リラックス

44号
2018 Summer

| 特集 |

そなエリア東京で

「もしも」について
考えてみませんか。



防災グッズプレゼント!

ご協力いただいた横原様、夫妻は、旦那様が阪神淡路大震災や鳥取県西部地震を、奥様が東日本大震災をそれぞれ経験。しかし、時間の経過とともに防災への意識が薄くなってしまっているといふことから、今回の撮影に参加されたそうです。「ちゃんと生き残れるかな」と初めは少々不安な様子もあつたお二人。果たしてどのようなくなったのでしょうか。

TOKYO EARTHQUAKE 72h TOUR

3 建物から脱出!

エレベーターの扉が開いたら建物の外へ。避難誘導灯と非常放送に従って出口を目指します。



そなエリア東京は仮の姿？ 東京臨海広域防災公園の「本当の顔」とは



域防災公園は、災害時には国の拠点となる「緊急災害現地対策防災本部」が設置される場所として整備されました。被災地の情報管理や関係機関への連絡をする役割を担う、こちらがいわば「本当の顔」。首相官邸とテレビ電話つなぎ会議を開くこともできます。またその際に使用するPCやプリンタ、電話などはどんなに未使用でも月に一回必ずメンテナンスを実施。いざというときへの準備は、今もなお欠かさず継続しています。また2階のオペレーションルームは某人気怪獣映画の撮影地としても有名。とはいえ撮影の際にも、電子機器に触ることは禁止されており、映画スタッフが用意した小道具が使用されました。それだけ、重要な役割を担っているということなのです。

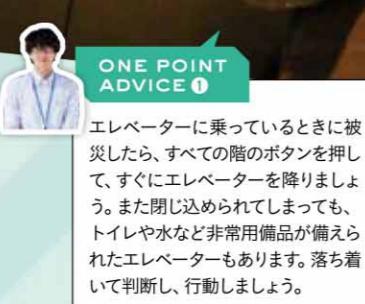
首都直下型地震に備えて 改めて防災を考える

近い将来、高い確率で起こると予想される「首都直下地震」。もしも今この瞬間、大地震が発生してしまつたら。私たちは何を心がけ、どのような行動をとるべきなのでしょうか。そなエリア東京は数少ない防災体験学習施設のひとつで、さまざまな角度から災害について学ぶことができます。今回取材した「東京直下72 h TOUR」は、首都直下地震の発生から3日間を生き抜く体験学習ツアー。国や自治体などの支援体制が十分に整うまでの時間とされている3日間を自力で生き抜くため、知恵や知識を身につけることがテーマとなつ



2 ついに地震発生

大きな音とともに地震が発生！ エレベーター内は真っ暗になってしまい、ご夫婦に緊張が走ります。



ご協力いただいたご家族

茨城県守谷市にお住いの横原和真様、
晶代様ご夫妻。2年前の結婚を機に、
「レーベン守谷THE BRIDGE」へ入居
されました。街のどのか雲囲気がお気
に入りだそうです。

1 エレベーターの中へ

タブレット操作のレクチャーを受けたあと、いよいよエレベーターの中へ。駅ビルの10階から下へ降りるという設定となっています。



そなエリア東京で
「もしも」について
考えてみませんか。

近い将来、発生が予想される大災害。もしも被災してしまったら、私たちはどのような行動をとるべきなのでしょうか。防災体験学習施設そなエリア東京で、「もしも」について考えてみましょう。



いよいよ「東京直下 72h TOUR」
がスタート！ 果たして横原様ご
夫妻は、72時間生き抜くことがで
きるのでしょうか。

**ONE POINT
ADVICE** にも注目!



東京直下 72h TOUR とは



東京臨海広域防災公園の本棟「そなエリア東京」にある、地震発生後72時間の生存力をつける体験学習ツアー。マグニチュード7.3、最大震度7を想定した地震の発生から避難するまでの体験や、タブレット端末を使った防災クイズを通して、被災時生き抜く知恵を学ぶことができます。

東京臨海広域防災公園INFORMATION

Tel	03-3529-2180	アクセス	りんかい線「国際展示場」駅から 徒歩4分
営業時間	9:30~17:00 (入場は16:30まで)		ゆりかもめ「有明」駅から徒歩2分
休館日	HPに掲載	駐車場	一般駐車場はありません。
住所	東京都江東区有明3-8-35	URL	http://www.tokyorinkai-koen.jp/

大人から子どもまで
防災知識を深めることができます

建物の外へ出ると、そこには被

災した商店街や住宅地のジオラマ

が広がります。横原様ご夫妻はタ

ブレットに表示されるクイズに挑戦し、防災に対する理解を深めながら、精巧に作られた街を進んで行きました。「これだけリアルに作られる、すごく災害をイメージしやすいですね」と奥様。被災地を抜けてからの避難所では、被災時に役立つ知識も数多く掲示され実際に体験しながら学びを深めることもできます。

またそなエリア東京には、この「東京直下72h TOUR」以外にも学習体験施設が充実。日本の災害の歴史や防災グッズなどが数多く展示されている「防災学習ゾーン」や、防災情報が詰まつたPCコーナー、アニメを視聴できるミニシアターなどがあり、大人から子どもまで楽しみながら、そしてわかりやすく学ぶことができます。大切な人を守るために欠かせない防災知識。ぜひみなさんもこの機会に、もう一度「もしも」について考えてみてはいかがでしょうか。

TOKYO EARTHQUAKE 72h TOUR

着いたー!

GOAL!

ようやく避難場所へ…

避難場所にたどり着き、ようやくゴール。災害時に役立つ知識がわかりやすく書かれたパネルや、防災アイテムが展示されています。また防災クイズの最終結果も、こちらで表示されます。横原様ご夫妻は見事全問正解、100点を獲得されていました。

ONE POINT ADVICE ⑤

常日頃から、避難所の場所は確認しておきましょう。また、他人同士で時間を共にする避難所での生活は、精神的に大きな負担になります。互いに思いやりの気持ちが非常に大切です。



ビニール袋は、1箇所ハサミを入れるだけで腕つり用のサポーターに。



すごい!

72h TOUR を終えて…

タブレットの防災クイズでは100点を取ることができましたが、実際に被災したら絶対パニックになると思います。普段からやろうやろうと思っていた備蓄などの準備を、しっかりやらないといけないなと思いました。(和様)

こういった防災施設があることは知っていましたが、なかなか来る機会がなかったので参加できて良かったです。非常にリアルな体験ができ、防災に対する想像をより膨らますことができました。(晶代様)



100点
取りました!

6 シアターで 災害対策のレクチャー

「街の映画館」では、首都直下地震を想定したCG映像や耐震実験の映像を上映。思わず目を背けたくなるような映像に、緊張感が漂います。



ゾクッと
するね…

4 被災した街を、安全に進もう



ONE POINT
ADVICE ④

大きな地震が発生したら、都会ではやむを得ず車を乗り捨てて避難すべき場合もあります。その際、緊急通報受理機関が車を移動する可能性があるため、鍵は挿したまま避難してください。

5 様々な場面で タブレットを使用!

ONE POINT
ADVICE ⑤

こちらは災害時に、水、トイレの貸し出し、ラジオの情報を提供してくれる施設を指す「災害時帰宅支援ステーション」のマーク。コンビニエンスストアやガソリンスタンドが該当します。このマークのステッカーが貼ってあるお店を、普段の生活からチェックしておきましょう。



被災した街を歩いていると、タブレットにクイズの出題が。回答しながら注意事項を確認しましょう。また街中にはARのマークがあり、タブレットのカメラを向けると映像を通して知識を身につけることもできます。



OX クイズで 専有部分・共用部分の

マンションに住むようになると、しばしば耳にする「専有部分」「共用部分」。知っているよ

共用部分の範囲

専有部分以外はすべて「共用部分」



- 玄関扉（内側塗装部分と錠を除く）
- 窓ガラス
- 目隠しルーバー
- パルコニー・ルーフバルコニー・専用庭
- パイプスペース

共用部分でも費用負担は個人持ちの部分も！
バルコニーや窓ガラスなど専用使用している箇所については、修繕費や日常的なメンテナンスは専用使用者（居住者）が担当します。

専有部分の範囲

「専有部分」はマンションの住戸部分



- 玄関扉の内側塗装部分と錠
- 床（フローリング・畳など）
- 壁紙・石膏ボード
- キッチン、バスルームなどの水廻り設備



ギモンがあつたら
管理規約の確認を

違いをCHECK!

うで知らない一般的な違いを解説します。

分譲マンションで居住者同士が快適なマンションライフをおくるためには、「管理規約」が不可欠です。管理規約は国土交通省が作成した「マンション標準管理規約」をベースに、マンションごとに異なる内容で定められています。管理規約が、共用部分・専有部分の範囲など管理組合運営に必要なことを定めている一方で、「使用細則」もあります。使用細則は、専有

部分のリフォームや、ポーチやベランダの使用方法など管理規約よりも暮らしに密着した内容となっています。専有部分・共用部分の大まかな違いを理解していても、ルーフバルコニー・窓ガラスなど専用使用者（居住者）がメンテナンス・修繕費用を負担する部分があるなど詳細な事例も多いため、「これはOKかな？」と思つたら、お住まいのマンションの管理規約をチェックしてみましょう。多くの人がとともに暮らしマニシヨンだからこそ、ルールを守つて快適な暮らしを維持したいものです。

専有部分・共用部分 OX クイズ

- Q1** 玄関のドアは「専有部分」なので、ドアを好みの物に変えられる。
- Q2** 「共用部分」でも、使用者が修繕費用などを負担しなければならない箇所がある。
- Q3** 窓ガラスは「共用部分」にふくまれるので、ペアガラスに変えるのはNG。
- Q4** 壁の石膏ボードは「共用部分」にふくまれるので、穴を開けるのはNG。
- Q5** 玄関の前にあるポーチ・アルコープは「専有部分」である。
- Q6** 住居内のフローリングは「共用部分」にふくまれるために自由に張り替えることはできない。
- Q7** ルーフバルコニーは「共用部分」なので、排水口の掃除はしなくてOK。

A7
ルーフバルコニーの掃除は居住者の担当

ルーフバルコニーは通常のバルコニーと同様に「共用部分」にふくまれます。しかし、専用使用権にもとづいて利用しているため、排水口の掃除などの日常的なメンテナンスは区分所有者（居住者）がおこないます。特に台風シーズンは、落ち葉などで排水口が詰まりやすいのでご注意を。



A6
張り替えOK。
ただし等級に細則あり

フローリングも「専有部分」にふくまれるため、届け出のうえ張り替えが可能ですが、ただし、使用できるフローリングの等級（遮音性能）など修繕に関する細則が決められていることがあるので、まずは管理規約を確認してみましょう。

A5
ポーチ・
アルコープは
「共用部分」

門扉があったりタイルの色が異なっていたりしても、ポーチ・アルコープは「共用部分」であることがほとんどです。そのため避難の邪魔になったり美観を損ねる私物や自転車を置くことは、規約によりNGのケースが多数。

A4
石膏ボード
の下の
躯体からが「共用部分」

壁紙の下には石膏ボードがあり、さらにその下にはマンション全体を支える躯体（コンクリート部分）があります。住戸内では石膏ボードまでが「専有部分」のため、画鋲を刺したり石膏ボード用の金具を付けるのはOKです。

A3
自由に
変える
ことはでき
ない

窓ガラスは「共用部分」のため、勝手に変更することはできません。ただし、防犯・防音・断熱などの改良工事の場合で、管理組合が実施できない場合には各戸が実施できるよう細則を定めていることもあります。

A2
専用使用して
いる箇所は
費用負担があるものも

窓ガラスは「共用部分」にふくまれますが、あやまって割ってしまった場合などは、居住者が修繕費用を払います。また、サッシやネームプレートなどの建物の附属設備も、専用使用者が費用負担するケースがほとんどです。

A1
玄関ドアは
実は
「共用部分」

玄関ドアは「共用部分」のため、玄関ドアの色を勝手に塗ったり、ドア自体を変えることはNGです。ちなみに、国土交通省が定めた「マンション標準管理規約」では錠と内部塗装部分だけは「専有部分」とされています。

Community
REPORT

かんたん DIY で すてきなキッチンカウンター

家族にも、来客にも、一番目につくキッチンを DIY でアレンジ。
トレンドの DIY パーツを使った 3 つのアイデアです。



鎌倉市のレーベンリバーレイセスモバードにお住まいの 4 人家族。リオちゃん 9 歳、ミオちゃん 3 歳はちょうど人見知り。奥様は撮影が決まってから EHAMIさんのブログをくまなくチェックして楽しんでいたそう。

かんたん DIY で
個性豊かな部屋づくり

「EHAMIさんのブログをいっぱい読んで、今日を楽しみにしていました」と迎えてくださったのは小林様の奥様。賃貸 DIY ブログ EHAMIさんとともにキッチンの DIY に挑戦します。

EHAMIさんが取り出したのは、LABRICO 2×4 や壁美人、貼ってはがせる壁紙シールと、今人気の DIY パーツ。どちらも特別な工具不要で取り付け簡単。壁美人はホッチキスの芯の跡は残りますが、ほかは元通りに戻すこともできます。奥様は壁美人をホッチキス留めにするのは少々手こずりましたが、LABRICO 2×4 や壁紙シールは「意外に簡単」と驚かれたよう。すべて 5,000 円以下、短時間でできるので DIY デビューに挑戦してみてはいかがでしょうか?



壁美人で かんたん壁面収納

石膏ボードにホッチキスで取りつけられるフック「壁美人」を使った壁面収納。収納にはワインボックスを活用しました。下部のアイアンバーは木ねじを電動ドライバーで留めましたが、ボックスだけなら工具も不要です。

30分
¥4325円

20分
¥1511円

Before

LABRICO 2×4 で
カウンターを有効活用

突っ張り金具「LABRICO 2×4」で 2×4 材の柱をカウンターの壁に設置。木材にはめてジャッキを回し長さ調整するだけなので女性でも簡単。壁を傷つけずに、マクラメハンギングや時計を取りつけられるのが Good!

What's ラブリコ
工具不要の DIY パーツ
ランド。2×4 シリーズは壁や天井を傷つけずに柱や棚作りが可能です。
●LABRICO <http://www.heianshindo.co.jp>

用意したもの

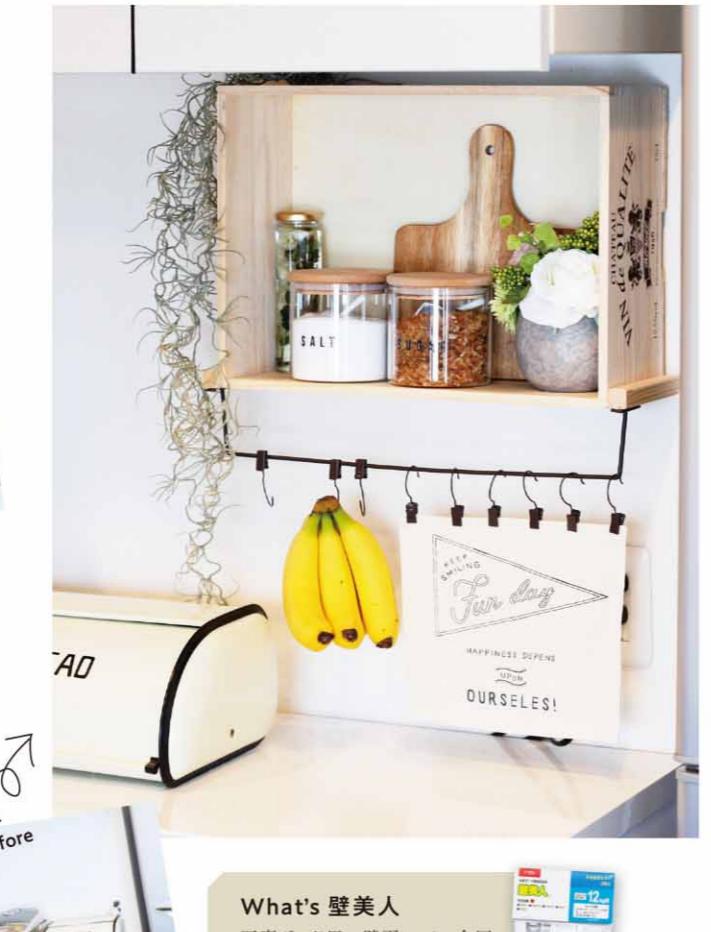
- » LABRICO 2×4 ADJUSTER 1 個 (880 円)
- » 2×4 材 (400 円程度)
- » ボックス (108 円)
- » 木ねじ (123 円)
- » 電動ドライバー (プラスドライバーでも可)

Before

あつという間にできるのね!

20分
¥2141円

ZOOM UP!



貼ってはがせる 壁紙シールで 吊り戸棚をイメチエン

ヘリボーン柄の落ち着いた壁紙をチョイス。扉サイズに合わせて壁紙シールをはさみでカットしたら、スポンジなどで押さえながら貼って、余りをカッターで切り取るだけ! 空気が入ったら針で小さな穴を開けて空気を抜きます。

What's 貼ってはがせる壁紙シール
シールタイプなので取り付け不要。「手で貼りやすい!」と EHAMI さんにも好評でした。
●Colors Pro <https://www.rakuten.ne.jp/gold/light-art/>

用意したもの

- » 貼ってはがせる壁紙シール (2141 円)
- » メジャー
- » スポンジ
- » はさみ
- » ぞうきん
- » カッターナイフ

Before

What's 壁美人
石膏ボード用の壁面フック。今回使用した 12K サイズは、1 個につき 12kg の耐荷重で重い物も安心。
●壁美人 <https://kabebijin.net>

用意したもの

- » 壁美人 12K 2 個入 (1296 円)
- » 壁美人 受け金具 12K 2 個入 (616 円)
- » カーテンクリップ 3 個入 (324 円)
- » カーテン用トート (108 円)
- » アイアンバー (108 円)
- » ワインボックス (1750 円)
- » 電動ドライバー (プラスドライバーでも可)
- » 木ねじ (123 円)
- » 接着剤
- » 木材の端材



What's ラブリコ
工具不要の DIY パーツ
ランド。2×4 シリーズは壁や天井を傷つけずに柱や棚作りが可能です。
●LABRICO <http://www.heianshindo.co.jp>

用意したもの

- » LABRICO 2×4 ADJUSTER 1 個 (880 円)
- » 2×4 材 (400 円程度)
- » ボックス (108 円)
- » 木ねじ (123 円)
- » 電動ドライバー (プラスドライバーでも可)

Before

あつという間にできるのね!

20分
¥2141円

ZOOM UP!

What's 貼ってはがせる壁紙シール
シールタイプなので取り付け不要。「手で貼りやすい!」と EHAMI さんにも好評でした。
●Colors Pro <https://www.rakuten.ne.jp/gold/light-art/>

用意したもの

- » 貼ってはがせる壁紙シール (2141 円)
- » メジャー
- » スポンジ
- » はさみ
- » ぞうきん
- » カッターナイフ

Before

What's 壁美人
石膏ボード用の壁面フック。今回使用した 12K サイズは、1 個につき 12kg の耐荷重で重い物も安心。
●壁美人 <https://kabebijin.net>

用意したもの

- » 壁美人 12K 2 個入 (1296 円)
- » 壁美人 受け金具 12K 2 個入 (616 円)
- » カーテンクリップ 3 個入 (324 円)
- » カーテン用トート (108 円)
- » アイアンバー (108 円)
- » ワインボックス (1750 円)
- » 電動ドライバー (プラスドライバーでも可)
- » 木ねじ (123 円)
- » 接着剤
- » 木材の端材

#トンデリング



cao_life 肉巻きは正義！(笑)

輪っかの玉ねぎに、豚バラをぐるぐると巻きつけて焼くトンデリングは準備が簡単。そして豚バラの旨味を吸った玉ねぎがとても美味しく食べやすい。塩胡椒とレモンで食べるもよし、照り焼きにするもよし、生姜焼き風にするもよし。いろいろな楽しみ方ができますよ♪



■ 必要なもの

(2人分)
玉ねぎ(1cm幅の輪切り)6枚
／豚バラスライス12枚／☆酒大
さじ2／☆醤油大さじ2／☆みり
ん大さじ2／☆砂糖小さじ1／いい
ごま適量

■ 作り方

- 輪切りにした玉ねぎは、外側の2~3枚分を残して、それより内側を抜く。豚バラをきつめにクルクルと巻きつける。
※内側の抜いた玉ねぎは、おみそ汁の具などに使うとよい。
- フライパンを熱して油を引き、トンデリングを中火で少し焦げ目がつくくらいまで両面を焼く。
- 合わせておいた☆の調味料を入れ、沸騰したら蓋をする。時々蓋を開けてひっくり返し、煮詰まってきたらスプーンでトンデリングにタレをかけて照りを出す。
- サラダなどと一緒に皿に盛り、いいごまを振りかける。できあがり。



豚バラはトンデリング
1個に対して2枚使用。
お肉感がしっかりと出て、
食べ応えもあり。



#フローズンフルーツリー



cao_life 可愛くておいしい♪

フルーツをスライスして並べて冷凍するだけなのに、見た目も可愛くて人気のフローズンフルーツリー。フルーツなら何でも出来ますが、果汁多めのものの方がくっつきやすいかな。今回は簡単なミニパフェにしてみましたが、おやつだけでなく、お酒に入れてもいいですね♪



Instagramでは、
かなりロングなものも
ありますが、
折れやすくなるので
このくらいが作りやすい
かなと思います。

■ 必要なもの

(2人分)
イチゴ2個／グラノーラ適量
ヨーグルト／適量／バニラアイ
ス適量／飾り用のお菓子適量
／チャーピルorミント適宜

■ 作り方

- イチゴは輪切りにし、ずらしながら重ねてバットに並べ、冷凍庫でしっかりと凍らせておく。
- グラスにグラノーラを入れ、その上にヨーグルトを入れ、さらにバニラアイスをのせる。
- 飾り用のお菓子を盛り付け、凍ったイチゴをアイスに挿す。チャーピルを飾ってできあがり。

cao_life かおしの Happy Deli

cao_life
監修／インスタグラマー かおし
パンと器とビールが大好き。おうちごはんと食べ歩きを愛してやまない主婦＆会社員。フォロワー数11万人を誇るInstagramのネットワークを使いした食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。
https://www.instagram.com/cao_life

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ！

実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。



#編み込みオムライス



cao_life 可愛いって楽しい！

#編み込みオムライス というタグでもたくさんの投稿がある、最近人気のオムライスです。一見難しそうに感じられるかもしれません、やってみると意外と簡単でお弁当に入れても喜ばれること間違いなし。アレンジレシピとして、カレーの真ん中に置いてオムカレーにするのも、コントラストがはっきりしてキレイですよ。お子さんと手分けして、楽しながら作るのもいいかもしれませんね♪

■ 必要なもの

(1人分)
■卵液
卵2個／片栗粉小さじ1／水大さじ1
■ケチャップライス
ごはん茶碗1杯／☆ケチャップ大さじ
1／☆冷凍ミックスベジタブル20g／
☆コンソメ小さじ1/3／ケチャップ適
量／パセリ適宜／リーフレタス(盛り付
け用)1枚

■ 作り方

- ケチャップライスを作る。耐熱用ボウルに☆の材料を入れて混ぜ、ラップをしてレンジで30秒加熱し、ごはんを加えて混ぜておく。
- 卵を黄身と白身に分けて、それぞれに片栗粉と水を分量の1/2ずつ加えてよく混ぜる。卵焼き器がフライパンを熱し、油をなじませたら、火を弱火にして黄身と白身それぞれ1枚ずつ薄焼き卵を作り、お皿にとって粗熱を取る。
- 編み終わった卵の上にケチャップライスをのせ、ラップごとごはんを包んで丸く形を整える。リーフレタスを數いたお皿に盛り付けてできあがり。



置いた卵黄に対して、1つおきに卵白を持ち上げ、手前に倒していく。次の卵黄を置いたら、倒していた卵白を戻し、卵黄の下にある卵白を持ち上げて倒す。これを繰り返す。

clean up 3

生ゴミの悪臭は牛乳パックに閉じ込めてポイッ！

湿度と温度の高い時期は、生ゴミの悪臭に悩まされることも多いものです。そんなときは牛乳パックが強い味方に。悪臭の原因のひとつは水分です。生ゴミを捨てる際に牛乳パックに入れることで、水分を閉じ込めたまま処分できるため、においも漏れにくくなります。悪臭が発生しやすい三角コーナーの代わりに牛乳パックを使うのもおすすめ。カバーを作ってパッケージを隠してしまえば、キッチンの雰囲気も壊しません。



cooking 2

リサイクルクッキングで栄養満点のベジプロスを

食感や味をよくするために取り除くヘタや皮、芯などの野菜くずは、実は栄養とうまみの宝庫です。そんな野菜くずで作った万能だしが「ベジプロス」。まろやかでまみがあり、幅広いメニューに使えます。ファイトケミカルが豊富に含まれているのも魅力。ファイトケミカルは抗酸化力や代謝力、免疫力を高めるといわれている物質です。加熱により溶け出す性質があるので、ベジプロスなら効率よく摂取できます。

開け口をしっかりと折り曲げるだけでも効果的ですが、ガムテープで封をしたほうが、より水分とにおいが漏れにくくなり、安心です。



useful 5

急な来客でも慌てない！
缶ビールの急冷法

コールドドリンクが欠かせない、暑い時期。ホームパーティーや急な来客の際、冷えた飲み物を切らして慌てたことはありませんか。そんなときに役立つのがこの裏技です。ボウルに塩と氷を入れ、そのなかに缶ビールを入れてクルクルと回せば数分で冷やせます。缶飲料ならビール以外の飲み物でももちろんOK！ただしやりすぎにはご注意を。5分くらいで凍りはじめます。

缶ビールがわずか2分でおいしく飲める！

塩を入れるのは、氷が溶けるスピードを速めるため。氷はまわりの熱を奪いながら溶けるので、冷やす時間の短縮になります。氷を小さくして塩と接する面積を増やせば、さらにスピードアップ！



clean up 4

ベビーパウダーで服などの皮脂汚れを予防

ワイシャツの襟元や袖口などの頑固な汚れ。落ちにくいのは、垢やチリ、ホコリなどを吸着した皮脂が、肌と擦れて纖維のなかに入り込んでしまうためです。これを予防するには、ベビーパウダーが役立ちます。着用前に、肌と擦れやすい部分にベビーパウダーをはたいておけば、汗や皮脂を吸収してくれるのです。ベビーパウダーは水に溶けやすいため、洗濯で簡単に落とせます。



皮脂汚れを予防して部分洗いの時間を短縮！

皮脂汚れのつきやすいバッグの持ち手にもおすすめ。色や素材によってはベビーパウダーが目立ってしまうこともあるのでご注意を。

暮らしノート

by スマイラックス研究所

ちょっとの工夫・ほんのひと手間でかなう、

すっきりライフ。

毎日ていねいに暮らしたい人に役立つ

COOLでシンプルな5つの裏技を

ご紹介しましょう。

貯蓄を増やしたいと思ったら、まずはトライ！

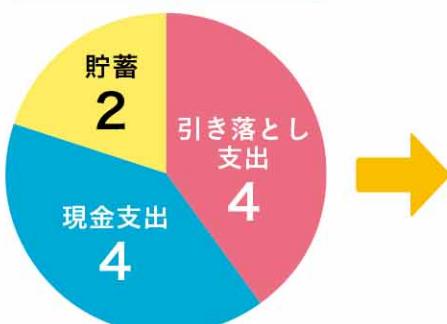
お金が貯まる 「家計の黄金バランス」を知ろう

貯蓄がなかなか増えない家庭は、「引き落とし支出」「現金支出」「貯蓄」のバランスが悪い可能性大。お金が貯まりやすい「黄金バランス」を学んで、家計を見直してみましょう。

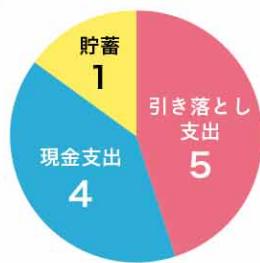
家計はバランスが大切です。自分たちが「何に」「いくら」使っているかを知り、手取り収入を10としたときにどのようなバランスになっているか表にしてみましょう。支出には、毎月、銀行口座やクレジットカードから引き落とされるようにしている「引き落とし支出」と、食費など現金で払うことが多い「現金支出」があります。ほかにも毎月ではないものの、旅行や家電の買い替えなど年間でかかる特別支出用や、将来のための資金を「貯蓄」として仕分けしま

す。バランスが取れた健全な家計は、この3つの割合が「引き落とし支出4」「現金支出4」「貯蓄2」になっています。この割合に近づけるように支出を見直すと、無理なく貯蓄できるようになります。もちろん、教育費がかかる時期などには割合が変化するので、あくまでも目安としてこれを基準にご自身の理想の家計バランスを考えてみてはいかがでしょうか。

家計の黄金バランス



教育費がかかる場合



費目	家計に占める割合	手取り月収25万円	手取り月収30万円	手取り月収35万円
引き落とし支出	住居費	25%	62,500	75,000
	水道光熱費	5%	12,500	15,000
	保険料	5%	12,500	15,000
	通信費	5%	12,500	15,000
現金支出	食費	15%	37,500	45,000
	その他	12%	30,000	36,000
	こづかい	13%	32,500	39,000
貯蓄	貯蓄	10%	25,000	30,000
	年間支出用積立	10%	25,000	30,000
合計	100%	250,000	300,000	350,000

教育費は「引き落とし支出」としてカウントします。その分「貯蓄」の割合を抑える必要がでてきますが、「貯蓄」は10%以下にならないようキープするのが理想的です。



監修／飯村久美

アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は800世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に『子どもを持ったら知っておきたいお金の話』などがある。

● <http://www.fp-imura.jp/>



＼5分であたまをやわらかく／

あたまの エクササイズ

なかまはどうち？

「つぶ」はどちらのグループに入るでしょうか？

• HINT: どちらのグループも同じ二文字を追加するとひとつの単語になります。

答えは「レーベンコミュニティ」公式サイトへ！

まずは [レーベンコミュニティ](#) 検索 で検索

TOPページ ▶ おすすめコンテンツ



Aグループ

ささ
あつ
たこ

Bグループ

いろ
もち
そば

「つぶ」はどっちのグループ？