

今月は

数字で見るセカンドライフ

7,550円



ライフプランナー
相続診断士

土屋 敬 (つちや たかし)

山形生まれ。退職金の活用や老後資金の準備、マイホームの購入・改築時の資金計画、相続対策等、年間200世帯以上のライフプランニングを行なっている。好きなものは「ビール」と「美味しい食べ物」。ファイナンシャルプランナー、トータル・ライフ・コンサルタント、住宅ローンアドバイザー等。2016 MDRT 成績資格会員(11~)。



パワーの源は、お肉!?

シニア=粗食は過去の話。“肉食シニア”増加中です!

収穫の秋を迎え、美味しいものをついつい食べ過ぎてしまうこの頃。皆さまいかがお過ごしですか? 保健師から「ご飯の大盛り禁止令」が出ている私。新米なのに、おいしい明太子をいただいたのに、ご飯をおかわりできないなんて…。悲しすぎます。ダイエット中は、人が食べているものが妙に気になるもの。そこで今回はシニアの「食」に関する数字を取り上げてみました(笑)。

総務省の調査(※)によると、世帯主が50代であるご家庭の食費(二人以上世帯)は、平均で78,665円/月。対して退職後の方が主となる60代は、74,463円/月です。酒類や外食費なども含めての金額ですが、皆さんのご家庭はいかがでしょう? 50代と60代の家計を比べてみると、消費支出の総額では、50代の方が60代の世帯よりも5万円以上支出額が多くなっています。しかしながら、食費に限ってみると、その差はわずか4,000円程度。退職しても、食費は急に減らないのです。

60代ともなれば、子どもは独立して世帯人数が減るし、食

※「平成27年家計調査結果」(総務省統計局)

も細くなる。肉よりも魚や野菜を中心とした食事を好むようになると思いがちですが、それは過去の話。現在の60代と10年前(平成17年)の60代を比べてみると、消費支出の総額は同程度ですが、肉類の購入額(月額)は5,820円から7,550円へと大幅にアップ。対して魚介類への支出は8,863円から7,736円に減少しています。明らかに“肉食シニア”が増えているのです。

現在の60代が学生だった1960年代は、日本の高度成長期であり、日本人の食生活が大きく変わった時期です。食生活が欧米化し、若い頃から肉食が普通。バブル期を経験し、食に関する知識も豊富な彼らがシニアになっても肉食を好むのは、自然な流れです。実際、外食産業ではシニアをターゲットにしたステーキ類のメニュー開発が盛んだそうです。現在のシニアは食欲もあるし、お肉も大好き! パワフルで、なんだかこちらまで元気が出てきますね。さて、私も今日のお昼は奮発して牛たん定食でも、食べようかな!

■お問い合わせ先

ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社 第3営業所
ライフプランナー 相続診断士 **土屋 敬** (つちや たかし)
〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル15F
募集文書登録 SL16-3630-0100

☎022-296-5472 (平日9:00~17:30)

takashi_tsuchiya@sonylife.co.jp 携帯電話 090-9538-2463

*ご記入いただきましたお名前・ご生年月日・ご連絡先につきましては、セミナーご出席の確認ならびにソニー生命およびグループ各社の各種商品の情報提供、サービス等のご案内にのみ利用させていただきます。

土屋敬

検索

<http://www.doyakei.com>

無料

りらく読者限定

ライフプラン
個別相談実施中

生命保険の相談だけでなく、将来の生活設計や老後資金準備、退職金の活用、住宅ローン、相続・贈与、資産運用などについてもお気軽にご相談ください。

■申込方法(完全予約制) / 電話・Eメールにて(左記参照)。名前・連絡先・希望日時・主な相談内容をご連絡ください。