



節約と  
ダイエットは  
似ている？

LPA 遠山侑美



よく、節約とダイエットは似ていると言われますが、実際のところどうなの  
でしょうか？私の失敗談から検証してみました。

① 検証

**ダイエット** 間食を抑えるなど我慢をしたけれど、その反  
動で食べ過ぎてしまった。  
**節約** いろいろと買わないぞ！と我慢しすぎると、反動で  
余分な物を買ってしまう。

② 検証

**ダイエット** 記録ダイエットに挑戦。実際やってみたら、  
記録だけに終わってしまった。  
**節約** 家計簿を頑張っつけても、きちんと見直さないの  
で、ただの記録簿となってしまう。

③ 検証

**ダイエット** ウォーキングに挑戦。しかしウォーキング後は  
ジュースを飲んでしまったり、開始以前よりダラダラと過  
してしまった。しかも三日坊主。  
**節約** 節約料理で食費を減らそう！と頑張ってはみたもの  
の、逆に調理に疲れてしまい、結局、お惣菜などを買ってしま  
う結果に。しかも、お惣菜って揚げ物が多いのよね、なんて  
高カロリーなんですよ！

そこで節約を楽しむための、ちょっとと楽  
しい我慢の方法を紹介します。

衝動買いをしなくなった時

なんちゃってインターネットショッピング。欲しいものがあつたらとりあえ  
ず、ネット上の買い物かごに入れると  
買った気分になり、それだけでなんだか  
うれしくなります。

家計簿が面倒な時

通帳を、家計簿代わりにしてみても、代  
わりに貯蓄簿をつくってみましょう。家  
計簿は出費を書くだけで罪悪感が募り  
ますが、貯蓄簿ならば、貯めた金額を書  
くので、とても楽しくなります。

三日坊主になりそうな時

給料日を「家計ゲーム」のスタート日と  
し、決めた予算の中で暮らすことにチャ  
レンジします。あまり気負いせず、今日  
できなくても、1ヶ月の期間内ででき  
たらOKすると、気が楽になります。

ダイエットと節約は永遠のテーマ。届き  
そうな目標を設定して、楽しみながら続  
けられるといいですね。

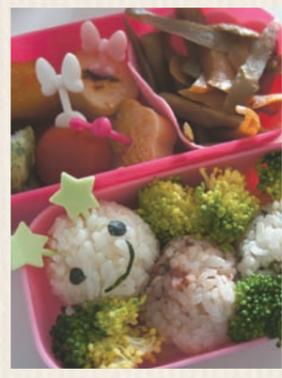
ライフプランって何？と思われた方、ライフプランに関心がある方、  
LPAの学習会で詳しく学べます。下記までお問い合わせください。  
コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 (月～金曜日 / 9:00～17:00)

暮らしの裏ワザ

安心お弁当  
づくりの工夫

「商品安全検査センターから」でも  
テーマにあげられている通り、9月に  
入っても食中毒には要注意。中でも作  
りおきを食べる、お弁当づくりには細  
心の注意が欠かせません。

お弁当には加熱したもののみを、冷ま  
してから詰めるようにします。水分の  
多いおかずは腐敗しやすいため、煮物  
などの汁気は乾炒りしましょう。防腐  
効果のある梅干しや酢、生姜、カレ  
ー粉を使ったおかずはオススメです。  
保冷バッグ+保冷剤は当たり前です  
が、冷凍したゼリーと一緒に入れても  
デザート兼保冷剤になります。また惣  
菜をシリコン製のカップに入れて1  
回分ずつ冷凍しておき、凍ったまま弁  
当箱に詰めても。お弁当づくりの時短  
にもなり一石二鳥！



今月のテーマ

この頃へーと不思議な

圧倒的に多かったのは、  
やはりスマホなどの普及、進化の早さに戸惑っ  
声でした。今日の常識は明日の非常識!?

私が子どもの頃(昭和30～40年)、  
わが家では父が長期出張で留守の  
時、母は陰膳を食卓に用意してい  
ました。家族そろって食事をする  
ことがとても大事なことを子ども  
たちに教える一つの方法だったよ  
うです。今はそんなことを知って  
いる人も、する人もいないのでは  
ないと思います。

国語辞典を引かないこと！仕事柄  
子どもたちには「国語辞典を引  
きなさい！」と指導しますが、今ど  
きはお母さんもスマホで字の検索  
…。これでは漢字を覚えることが  
できないですよ。

小学校の音楽の教科書を見てがっ  
かりしました。知っている唱歌が  
ほとんど見つからないのです。い  
い歌がいっぱいあったのに。



昨年までお店においてあった応募  
はがきで出せていた懸賞ですが、  
今年はサイトから応募はがきをダ  
ウンロードして…とは？パソコン  
が苦手な私には荷が重すぎます。  
パソコンが使いこなせるのが前提  
なんですね…。

旅先ではフィルムカメラを使用し  
ています。20代からの男性に  
シャッターをおねがいしたら、「す  
みません、これどこを見て写すん  
ですか？」って…。あー、デジタル  
しか知らないんですね…。若いこ  
ろ、フリンダーをのぞくってかっ  
こいいと思っていたのですが、液  
晶画面なんですね。今の子は…。

音楽が好きで、ヴァンハイレンやボ  
ンジョビが大好きです。もちろん  
若いころはレコード、カセット、最  
近はCD、MP3。でも今の子どもは  
ダウンロードですよ。でもちやっ

● 土岐市 加藤さん

● 岐阜市 ルーシーさん



洋服のプリント。私「最近はお女の  
子の服にもどくろの絵が多いね」。  
妹「スカルだよ。お姉ちゃん、問  
違っても「しゃべっ」とか言っ  
ちゃダメだよ(笑)」この話を友人  
にしたら、娘さんに「水玉模様」と  
いったら「あ、ドットね。」と返され  
たとのこと、知らず知らずのうち  
に年がバレてるのかも。

● 本巣市 ためりこさん

表紙の活動

7月30日(水)  
水辺共生体験館

「地球をめぐる水～水の循環について学ぼう～」  
が開催されました。

えこちゃんくらぶ主催で、水や  
水の中の生き物について学バイ  
イベントが開催されました。  
川で生き物を見つけたり、水が  
どのように循環しているかを学  
びました。



も全くわかりません。私の時代は  
電話連絡網まであったのですが、  
今では考えられないほどの個人情  
報の流出ですね。

旦那さんの親のことを「義両親、  
お義母さん、お義父さん」とい  
言います。テレビで中年の女性が  
「わざわざそんな言い方(書き方)  
しなくても…やらしいね」と  
言っていたけれど、私達の世代の  
ママ友たちは皆使ってますが…お  
かしいの？

● 山県市 ステンドママさん