

別表2 2024年食費(25歳)

* 中澤秀一静岡県立大学短期大学部准教授による試算

①100g当たりの消費単価 (円)

	2023年	2024年10月
乳・乳製品	28.38	30.17
卵	44.53	47.34
魚介・肉	200.33	212.95
豆・豆製品	24.28	25.80
野菜・海藻	50.11	53.27
いも類	41.87	44.51
果物	59.70	63.46
穀類	57.33	60.94
砂糖	27.38	29.11
油脂	62.27	66.19
嗜好品	104.97	111.58

注1) 2024年10月の消費単価は、2023年の単価に
物価上昇率1.063を掛けたもの。

②食品群別100g当たりの消費単価 (円)

第1群	
乳・乳製品	30.17
卵	47.34
第2群	
魚介・肉	212.95
豆・豆製品	25.80
第3群	
野菜・海藻	53.27
いも類	44.51
果物	63.46
第4群	
穀類	60.94
砂糖	29.11
油脂	66.19
嗜好品 (飲料・酒類)	
100 kcal当たり	111.58

③4つの食品群別にみた1日の必要量95%と消費単価

第1群	男性	女性	第2群	男性	女性
乳・乳製品			魚介・肉		
必要量 (g)	300	250	必要量 (g)	180	120
金額 (円)	90.51	75.42	金額 (円)	383.31	255.54
卵			豆・豆製品		
必要量 (g)	55	55	必要量 (g)	80	80
金額 (円)	26.03	26.03	金額 (円)	20.64	20.64
第3群	男性	女性	第4群	男性	女性
野菜・海藻			穀類		
必要量 (g)	350	350	必要量 (g)	440	320
金額 (円)	186.44	186.44	金額 (円)	268.14	195.01
いも類			砂糖		
必要量 (g)	100	100	必要量 (g)	10	10
金額 (円)	44.51	44.51	金額 (円)	2.91	2.91
果物			油脂		
必要量 (g)	150	150	必要量 (g)	30	15
金額 (円)	95.18	95.18	金額 (円)	19.86	9.93
合計 (円)				1137.53	911.62

④ 1日のエネルギー必要量と金額

	男性		女性	
	kcal	円	kcal	円
4 食品群 (90%)	2385	1077.66	1800	863.64
嗜好品 (10%)	265	295.70	200	223.17
合計	2650	1373.36	2000	1086.81

注1)女性(18~29歳)の身体活動レベルIIの推定エネルギー必要量は、

「日本人の食摂取基準」が2020年に改定されたときに、1950kcalから2000kcalに変更された。

⑤ 月あたり必要量と食費

	男性		女性	
	kcal	円	kcal	円
家での食事	61752	32003	47978	26071
昼食	14600	12000	7300	6000
会食 (2回)	3148	8000	4722	8000
廃棄分 (5%)	3088	1600	2399	1304
合計	82588	53603	62399	41375

注1)昼食と会食の金額は、合意形成会議で見直す必要あり。

2)廃棄分は「家での食事」のエネルギー量の5%。