

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法

「家計を節約する裏ワザ！」
上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して
食費を削らず健康的な生活を手に入れる
たった**1**つの方法

koji

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法

レポートをダウンロードいただきありがとうございます。

本レポートを執筆しました koji です。

細かい話は後回しにして、さっそく本題についてお話していきます。

<目次>

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. はじめに | P.3 |
| 2. 食材価格は高騰中! | P.4~5 |
| 3. 人間に肉が必要な理由! | P.6 |
| 4. 上質なお肉を安く買う方法 | P.7~12 |
| 5. まとめ | P.13 |

※ 具体的な方法を読みたい方は「第4項」から読み始めて下さい。

1. はじめに

あなたは生活に金銭的余裕はありますか？

「アベノミクス」で景気が回復の兆しを見せたと言われてからも、チャイナショック、EU加盟国内の不協和、米国の経済不安などの影響で、家計に余裕ができたという実感はほとんど湧かないんじゃないでしょうか。

それはなぜか？

答えは「物が高くなっている」からです。

原因として、急激な円安による輸入コストの増加や消費増税による支払い価格の上昇などが挙げられます。

このように、給与所得が増えても生活に直結する食品価格も上昇しては、生活が豊かになるはずがありません。

さらに、年金制度の破綻や国債発行額の増加など、将来に抱える不安を回避しつつ老後の資金を貯蓄するとなると、生活は厳しくなっていく一方です。

この先、日本経済が上昇気流にのっかるにはまだまだ時間がかかるという見方もあり、それまでの間、あなたの生活はあなた自身で守っていかなければなりません。

本レポートでは、このような逆境を乗り越え現在の生活水準を維持しつつ、家計を上手にやりくりして少しでも自由に使えるお金を残す方法をお伝えします。

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった 1 つの方法

2. 食材価格は高騰中！

最近、スーパーなどで食材の値段を見てどう思いますか？

こちらの表は大臣官房が行った畜産食品の市場調査の結果です。（28 年 10 月現在）

■ 食品価格動向調査(食肉・鶏卵)の調査結果

◆ 平成 28 年 10 月（10 月 10 日～10 月 12 日）の調査結果（全国平均）

・ 調査対象 5 品目の価格は、前月と比べると、-1%～+2%となっています。

（単位：円/100g（鶏卵は円/1パック（Lサイズ・10個入）））

品目		輸入牛肉	国産牛肉	豚肉	鶏肉	鶏卵
平成28年10月 (10/10～10/12)	価格	296	788	262	127	226
	前月比	99%	99%	99%	99%	102%
	平年比	—	—	105%	102%	—

注 1：各都道府県 10 店舗（全国 470 店舗）について訪問調査。

注 2：価格は特売価格等を含まない消費税込み価格で、全調査店舗の単純平均である。

注 3：平年比とは、平成 23～27 年の食品価格動向調査業務による同月の調査価格の 5 カ年平均価格と比較したものである。

これは過去のデータです。

大臣官房食料安全保障課「食品価格動向調査業務の緊急調査」による全国平均小売価格

調査期間	輸入牛肉 (冷蔵ロース) (単位：円/100g)	国産牛肉 (冷蔵ロース) (単位：円/100g)	豚肉 (ロース) (単位：円/100g)	鶏肉 (もも肉) (単位：円/100g)	鶏卵 (単位：円/1パック Mサイズ・10個入)
平成24年5月 (5/7～5/11)	295	640	243	124	186
平成24年6月 (6/11～6/15)	292	652	243	124	182
平成24年7月 (7/9～7/13)	292	643	242	124	181
平成24年8月 (8/13～8/17)	291	633	241	120	181
平成24年9月 (9/10～9/14)	285	637	242	123	183
平成24年10月 (10/8～10/12)	287	634	241	121	188

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法

過去と最近の価格を比べてみるとこのような結果となりました。

	24.5	28.10	価格比
輸入牛肉	295 円	296 円	100.3% ↑
国産牛肉	640 円	788 円	123.1% ↑
豚 肉	243 円	262 円	107.8% ↑
鶏 肉	124 円	127 円	102.4% ↑
鶏 卵	186 円	226 円	121.2% ↑

※ 100g 当たり

数字を比べてみると軒並みに「値上がり」。

「国産牛肉」と「鶏卵」では 120% を超える額の「値上がり」をしています。

消費増税を除いて考えても十分に「高騰」していることがわかります。

牛肉でも 100g100 円台で買える時期もありましたが、もう一昔前の話です。

では、お肉を買うのをガマンしますか？

待ってください！それは絶対にやってはいけない選択です！

なぜなら、お肉を食べないと不健康になるからです！

次項では ↑ について説明します。

3. 人間に肉が必要な理由！

人間は主に「たんぱく質」でできています。

当然、細胞が入れ替わり新しい細胞を作るためには「たんぱく質」が必須となります。

お肉には良質な「動物性たんぱく質」が含まれています。

食品栄養素を比べてみても「たんぱく質」の含有比率が多い食品は「肉類」です。

種類別の含有量差：牛肉 > 豚肉 > 鶏肉 > 魚

大豆などにも多く含まれていますが、それらは「植物性」です。

この2つのたんぱく質の違いは「アミノ酸含有量」と「吸収率」にあります。

	アミノ酸	吸収率
動物性たんぱく質	◎	◎
植物性たんぱく質	○	△

人間の体において、「動物性たんぱく質」の摂取割合が一日の必要栄養素の30%を切ってしまった場合、体のバランスが崩れやすくなってしまうという研究結果が報告されています。

つまり、「動物性たんぱく質」を「必要な量を効率よく吸収する」ことは、人間が生きいく上でとっても重要で必要不可欠なことなんです。

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法

4. 上質なお肉を安く買う方法

では、いよいよ本題である「食べないといけないことはわかったけど、値段が高い」という問題を解決すべく「上質なお肉を安く買う方法」についてお伝えします。

1. 買うならココ！

お肉はこちらで買ってください。

「M マート」 <https://www.m-mart.co.jp/>

「M マート」は業務用食材の卸売サイトです。

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法


2. 登録方法

サイトの上部にある「買い手無料登録」というところをクリックすると登録フォームへ移動するので必要事項を入力していきます。

入力例（青字）

■希望ID、パスワード登録	
希望ID (必須)	koji001
希望パスワード (必須)	koji001
■御社基本情報登録-1	
お名前 (必須)	かきくけ こうじ
店名(社名) (必須)	食事処 こうじ ※ 業種に合わせた店名(架空)を記入
業種 (必須)	和食 ※ リストから選択
※業種(その他企業のみ)	
役職	
■御社基本情報登録-2	
所在地(郵便番号) (必須)	001-0001
所在地(都道府県) (必須)	〇〇県
所在地(市区町村) (必須)	〇〇市〇〇区〇〇
所在地(番地 建物名) (必須)	〇丁目〇〇-〇〇
お電話番号 (必須)	001-0001-0001
緊急連絡先(携帯など)	
FAX 番号	

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった 1 つの方法

メールアドレス (必須)	ko-ji001@ko-ji.xyz
ホームページ URL	
M マートを知ったきっかけ(必須)	※ リストから選択
■希望情報登録	
欲しい情報	
欲しい情報(食材以外)	
	

例にならって入力した後、登録ボタンを押せば OK です。

登録後「My ページ」の ID とパスワードがメールで届いたらログインできるようになります。

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった 1 つの方法

3. 商品検索～購入の方法

ログインしたならば商品の検索を試みましょう。

いろんな商品がありますが、今回は「牛肉」の検索で説明をします。

左列「各種販売コーナー」の「格安商品」

↓

上部青色帯「格安商品コーナー」の「畜産」

↓

各商品の値段を確認しグラム 100 円台の商品を選ぶ

↓

送料表を確認

↓

合計金額にナットクできたら購入手続き

以上が商品検索～購入までの流れです。

では、具体的に画像で説明します。

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法

例：国産の牛肉

Markt

格安商品コーナー



商品名：	数量限定 九州産牛バラスライス
通常卸価格：	1,890円/1kg (税込)
格安卸価格：	1,300円/1kg (税込) 送料別
価格に対する単位：	1kg
受注最小ロット：	8kg
取扱出店社名：	総合食肉部中山家・お問い合わせ
荷姿：	8パック/ケース
サイズ：	8kg (1kg×8パック)
生(原)産地：	九州
加工地：	福岡
原材料、食品添加物：	九州産牛バラ
賞味期限：	到着後1ヶ月(冷凍)
■買い手様からの品質評価点 (5点満点・過去の全商品取引が対象の評価です)	
この商品の評価：	★★★★☆ (4.2) 評価総件数：4件

スポット商品のご案内です。
九州産牛バラを約2ミリスライスしております。
すき焼き、しゃぶしゃぶ、煮ても焼いても良しの商品です。
1kg毎に真空してありますので保管も便利です。

商品名：九州産牛バラスライス

状態：冷凍

商品価格：130 円/100g (1300 円/1kg) (税込)

送料：907 円 (九州) ～2592 円 (北海道・沖縄)

注文数量：1 ケース 8kg (最小注文数 1 ケース)

合計代金：(1300 × 8) + (907～2592) = 11,307～12,992 円

100g 当たり：141.3～162.4 円

国産牛肉が 141.3～162.4 円/100g で購入できます。

上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法

例：外国産の牛肉

■【有料サンプル用】 穀物肥育★熟成牛切り落とし（煮込み用）



取扱社名：[ジャムキチフーズ](#)

商品名：穀物肥育

熟成牛切り落とし（煮込み用）

状態：冷凍

商品価格：99 円/100g（9900 円/10kg）（税込）

送料：890 円（中国地方）～

2060 円（北海道）（～20kg）

注文数量：1 ケース 10kg

合計代金：（990 × 10） +（890～2060） = 1,959～13,824 円

100g 当たり：107.9～119.6 円

外国産牛肉が 107.9～119.6 円/100g で購入できます。

単価:	990 円/kg(税込)
販売最小ロット:	9900 円/10kg(税込)
生(原)産地:	カナダまたはアメリカ
加工地:	日本
形態:	箱
荷姿:	10 kg
サイズ:	10 kg
賞味期限:	製造日より 1 年間 (冷凍)(冷凍)
解凍方法:	冷蔵庫で解凍してお使いください
納期/発送体制:	受注日より5営業日以内 / 冷凍便
運送費:	お買上総額が3万円以上ごとに1梱包(20 kgまで)の送料を無料に！ただし北海道・東北・沖縄は割引料金となりますので送料表をごらんください。【離島ならびにヤマト便指定の場合は1梱包(15 kgまで)となります】
納入実績:	カレー屋、居酒屋、レストラン
参考メニュー:	カレー、ビーフシチュー
原材料、食品添加物:	牛肉(チルド熟成肉)

5. まとめ

今回紹介したサイトは、業務用食材の卸売のため、基本的に大量購入により低価格設定となっています。

私の世帯は家族が多いので「お肉用冷凍庫」を追加で設置して、10kg 単位でストックするようにしています。

なお、送料が～10kg・～15kg・～20kg などで分かれているため、少ない数量での注文は単価があがり損になるので、そんな時は、送料の重量いっぱいの数量を購入し近所の友人らとシェアするのが一番良いかと思います。

ちなみに「M マート」では高ランクな肉なども安く購入できるので、バーベキューの時なんかにまとめて購入するのもアリです！

以上が、「上質のお肉を安く買う方法」です。

最後までお読みいただきありがとうございました。

追伸。

お金を増やすには「節約する」か「収入を増やす」しか手はありません。

今回は知るだけで絶対得する「節約方法」をお伝えしました。

これと同じく、知るだけで収入を増やせる「収入アップの方法」もあります。

今後、メルマガの方で情報発信していきますので、興味のある方はメルマガ情報を見落とさないようご注意ください！

あとがき

この度は、レポートをダウンロードしていただきありがとうございます。

自己紹介忘れてました。

初めまして、koji です。

私は陸上自衛官として20年勤めていましたが、
在職中にFXでの資産運用に失敗し1000万円の借金。
返済のためにコソッと始めたネットビジネスで6か月目に月収20万円以上を達成。
その後、自衛官時代より稼ぐことができるようになったので、これを機会に依願退職。
現在、ネットビジネスで生計を立てている波乱万丈な男です。

山ありドン底あり人生ですが、このような経験も「あなたのお役に立てる情報になる」と考え、今後もメルマガ等で情報を発信していきたいと思います。

今回のご縁を大切に、今後ともお付き合いのほどよろしく申し上げます。

- ・娘を痩せさせるためにまず自分で「糖質制限」してみた結果がすごかった件
- ・手のかかる部下を上手に指揮する方法
- ・人にも話せる「確実に10万円を手に入れる」方法 など

その他のお役立ち情報を今後、メルマガで紹介していきます。

■著作権について

・本レポート「上質の牛肉を 100g 200 円以下で購入して食費を削らず健康的な生活を手に入れるたった1つの方法」は、著作権法で保護されている著作物です。本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

・本レポートの著作権は【koji】にあります。

・【koji】の書面による事前許可無く、本レポートの一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売することを禁じます。

なお、こちらの無料レポートをダウンロードいただきました方は、私【koji】（メールマガジンの発行者）によって、メールマガジンに代理登録させていただきます。あらかじめ、ご了承ください。

■免責事項

・本レポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

・本レポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありま著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

・本レポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。