



中食(なかしょく)とは、スーパーやコンビニのお惣菜・冷凍食品を買ったり、飲食店のテイクアウトやデリバリーを利用したりして「購入した食品を家で食べること」を言います。近年軽減税率やコロナ禍で需要が高まっている中食、利用している方も多いのでは？今回は中食についてメリット・デメリット、おすすめの食べ方について調べました。

中食のメリット・デメリット

メリット



- **時短になる！**
食事の準備をする時間が大幅にカットできます。毎日自炊する時間が惜しい単身世帯や共働き世帯などで広く活用されています。
- **食べたいものを少しずつ複数買える！**
スーパー等では、豊富な種類のお惣菜の中から好きなものを欲しい分だけ買うことができます。たくさん作るのが面倒なカレーや汁物は、レトルトやインスタントが便利です。
- **普段の食事より豪華なものを選べる！**
デパ地下のお惣菜や外食のテイクアウトをチョイスすると、作るのが手間な豪華な料理も食卓に並べることができます。

デメリット



- **コストが割高になる**
「既に調理している」サービスであるため、自炊をするより割高になります。特に大人数の家庭だと、より家計を圧迫してしまいます。
- **選び方で栄養が偏りがち**
買ってきたお惣菜などは味が濃く、塩分や脂肪分が高いものが多い傾向があります。食べ方を意識しないと、栄養が偏り必要な栄養素を摂ることができません。
- **ゴミが出る**
持ち帰り用の容器がゴミになってしまうため、環境に良くありません。

食品添加物の摂りすぎが気になる…

食品添加物には一日摂取許容量(ADI)という、生涯毎日その量を摂取しても健康に影響が出ない1日あたりの摂取量があります。厚生労働省の調査では、国民が摂取している食品添加物の量は一日摂取許容量を大きく下回るという結果(およそ100分の1以下)が出ています。一般的な食事を摂っている限り、食品添加物の摂取過多による健康被害は出ないと言えます。しかし添加物を多く含む食品は、塩分や糖・脂肪分などを多く含む傾向があります。加工食品を購入する時は原材料名や成分表示を確認し、添加物だけに限らず偏った栄養素の取り過ぎには注意しましょう。

中食の選び方

とても便利な中食ですが、一番気になるのは栄養バランス。中食でも普段の食事と同じように**主食・主菜・副菜**を意識すれば栄養バランスのとれた食事にすることができます。

主食



1食につき
1品

- **味付けをしていないものを選ぼう！**
濃い味付けの惣菜が多いため、主食はシンプルなものが良いです。また、玄米や雑穀などはビタミンや食物繊維を摂取できるのでおすすめです。

主菜



1食につき
1~2品

- **揚げ物や肉料理以外も食べよう！**
主菜は油分や塩分を多く含む揚げ物や肉料理が多くなりがち。魚や卵、大豆製品も意識して摂取することでヘルシーに抑えることができます。

副菜



1食につき
2~3品

- **いろいろな品目を食べよう！**
野菜を使いきれない単身世帯でも、中食を利用することで様々な野菜を少量ずつ食べることができます。他にもきのこや海藻も選ぶと◎。

● 素材の色や形が残っているものを選ぶ

調理する時に調味料や油を使えば使うほど、素材の見目は大きく変わります。素材の見目が大きく変わらない物は薄味であることが多いです。塩分や脂肪分を抑える目安にしましょう。

● 調理方法が違うものを選ぶ

揚げ、焼き、煮込みなど、調理方法で油の使用や味付けが大きく変わります。油や塩分の偏りが出ないように注意しましょう。

● 毎日違う料理を食べる

「好きだから」と同じものばかりを食べていると、栄養バランスが偏るので避けましょう。どうしても好きなものが食べたい場合、調理方法が違うものや別の素材を使った似た味付けの食品を選ぶと良いでしょう。

ちょっとひと手間！ 上級テク

- インスタントのスープに、豆腐やネギ・わかめなどを入れる。
- レトルトの玄米や納豆など日持ちする食材を買い置きする。
- 炒め物用・煮込み用などのカット野菜を使って薄味に仕上げる。
- お惣菜パックからお気に入りのお皿に盛り付ける。