

調理済み食品を上手に活用！

コロナ禍を契機に、私たちの食生活や食に対する意識は大きく変わりました。以前から外食や中食(惣菜・テイクアウト)など利便性を重視する傾向はありましたが、外出自粛で外食が減る一方、自炊の機会は増えました。

ただし、必ずしも手間のかかる調理が増えたわけではなく、調理済み食品の利用が拡大するなど消費行動にも変化が見られます。さらに、時間効率(タイムパフォーマンス=タイパ)や物価高による費用対効果(コストパフォーマンス=コスパ)を重視する流れが進み、「毎日きちんと自炊する」スタイルから、上手に手を抜きながら効率よく食事をとるスタイルへと移りつつあります。

調理済み食品は忙しい現代における賢い選択の一つですが、使い方によっては栄養の偏りや生活習慣病のリスクが高まることもあります。以下のポイントに注意して、上手に活用しましょう。

〇調理済み食品の注意点と上手な使い方

栄養の偏り

調理済み食品は主食・主菜に偏りやすく、塩分・脂質・糖分の過剰摂取にもなりがちのため、生活習慣病のリスクを高めるおそれがあります。

ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足に注意

副菜で野菜・海藻・豆類を補足しましょう。



油脂のとりすぎに注意

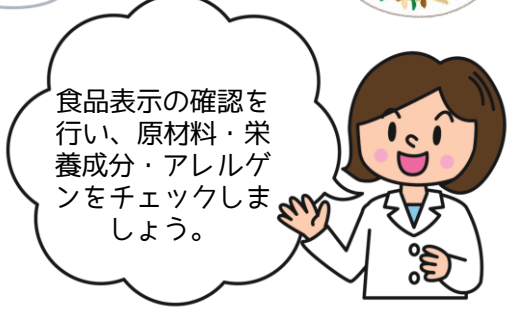
油脂を多く含む料理(揚げ物・炒め物・マヨネーズを使ったサラダなど)が重ならないよう、利用する頻度や組み合わせに気を付けましょう。



塩分のとりすぎに注意



調理済み食品は味付けが濃いことが多いため、付属の調味料は控えめにし、汁は残すようにしましょう。塩分量(1食3g以下を目安)



食体験の単調化 ・ 食への関心の低下

同じようなメニューが続くと、食事が「空腹を満たすだけ」になりがちです。食の楽しさや季節感、食材や生産背景への関心も薄れてしまいます。

◇ 器や盛り付けを変えたり、彩りを意識したりして、食を楽しみましょう。



◇ 旬の一品や行事にちなんだメニューを取り入れて季節を感じてみましょう。



衛生管理

惣菜・テイクアウト商品は傷みやすく、消費期限を過ぎたものは健康に問題が生じる可能性があります。

◇ 保存方法・消費期限を守るようにしましょう。



◇ 再加熱は中心までしっかり行いましょう。

