

管理栄養士便り



Vol.83

外食と中食との上手な付き合い方

2025.6

前編

皆さんはよく外食をされますか？

共働き世帯の増加や高齢化、核家族化で毎日自炊をするのは難しく、外食をする機会が多いという方もいらっしゃると思います。また外食は家族や友人との楽しみの一つでもありますよね。



それともう一つ、最近はお弁当やお総菜のテイクアウト、デリバリーといった、調理された食品を家庭や職場で食べる「中食（なかしょく）」という形態も増えてきました。食べたい分だけ購入でき、種類も豊富なので利用する方も多いでしょう。

約半数の人が利用している！

「令和4年 国民健康・栄養調査」によると、外食を週1回以上利用している方の割合（20歳以上）は、男性36.3%、女性22.1%。

またテイクアウトの弁当や総菜を週1回以上利用している方の割合（20歳以上）は男性47.9%、女性44.6%と約半数の方が中食を利用しています。



みんなどんなものを食べているの？

外食では、ファストフード店（ハンバーガーや牛丼、かつ丼、回転寿司）やファミリーレストラン（ハンバーグ、ステーキなど）などが人気のようです。

中食では、コロッケや鶏のから揚げなどの揚げ物、おにぎりや寿司、サン

ドイツなどの炭水化物中心の購入頻度が高いようです。

普段食べている惣菜や外食メニューにこんな傾向はありませんか？

-  味付けが濃い
-  肉料理が多い
-  揚げ物の衣が厚め
-  見た目がつやつやしている(油っぽい料理)
-  こってり味の料理
-  ご飯は多めで野菜は少なめ

外食、中食メニューは、冷めても美味しく感じられるように塩気や甘みがしっかりした味付けとなっているものが多い傾向です。

肉料理は柔らかいものが好まれるため、脂身部分が多く使われていたり、揚げ物は大きくみせるために衣を2回つけて揚げたものがあるため注意が必要です。



外食や中食、便利だからこそ上手に利用したいですね。次回は、メリット・デメリットについてお伝えいたします。



<参考・引用文献> 2025 年 4 月参照

[令和 4 年国民健康・栄養調査報告 | 厚生労働省](#)

[健康日本 21 アクション支援システム Web サイト](#)

[2024 年版 惣 菜 白 書 拡大編集版 ーダイジェスト版ー](#)

令和 5 年度 食品産業動態調査 [doutai_top-141.pdf](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会