

管理栄養士便り



Vol.84

外食と中食との上手な付き合い方

2025.7

中編

外食・中食（なかしょく）はとても便利！
ただついつい好きなものや美味しいもの、手軽なものに偏りがちです。外食・中食の特徴を知って上手に利用することが大切です。



外食・中食のメリット・デメリット

メリット

- ・ 料理する手間が省ける
（買い物・片付け含む）
- ・ 少人数分では経済的
- ・ いろいろな料理が楽しめる
- ・ 食品ロスを防げる



デメリット

- ・ 摂取カロリーが高め
- ・ 野菜が少ない
- ・ 塩分や脂質が多くなる
- ・ 価格高め
- ・ 食材の産地等が全て把握できないものもある



野菜が 10 分の 1 程度しかとれない！？

「令和 5 年 国民健康・栄養調査」によると、20 歳以上の 1 日の野菜摂取量の平均値は 256.0g で、この 10 年間で有意に減少しています。

厚生労働省では 1 日あたりの野菜摂取量を 350g 以上と目標にしていますが約 100g も足りていない状態です。

さらに外食・中食で摂取できる野菜の量は、厚生労働省の目標値 1 食分と比較すると 10 分の 1 程度しか摂取できず、塩分は 2 倍程度多い傾向にあると指摘されています。



外食や中食の頻度が多すぎると糖質や脂質の過剰摂取、塩分の過剰摂取、野菜不足によるビタミン・ミネラル不足になりやすく、栄養バランスが乱れてしまう可能性があります。



これらの栄養バランスの乱れは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病につながり生活に支障をきたしてしまう恐れもあります。では、外食や中食の機会が多い方は、どのように利用すればいいのでしょうか。

来月の後編では、選び方や食べ方のポイントについて紹介します。食事のポイントをおさえると栄養バランスはグッと良くなります。

<関連記事>

[2023 年 6 月保健師便り「野菜は足りていますか」.pdf](#)

<参考・引用文献> 2025 年 4 月参照

[令和 5 年国民健康・栄養調査 結果公表 | 厚生労働省](#)

[コラム経済トレンド 中食、外食市場の動向と課題 ファイナンス 2021 年 9 月号 No.670](#)

[健康日本 21 アクション支援システム Web サイト](#)



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