

健康ニュース

No.57

『中食（なかしょく）』をご存じですか？



『中食』とは、総菜や弁当など調理済みの食品を家で食べること、あるいはその食品のこと。



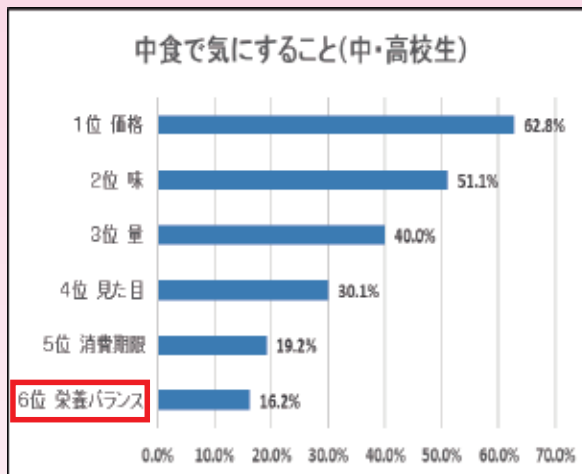
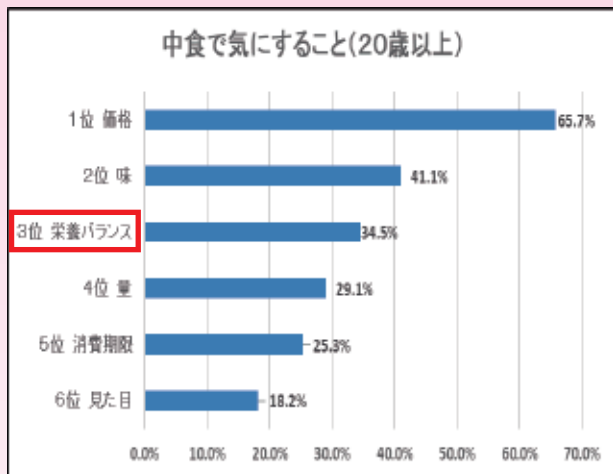
令和元年の国民健康・栄養調査によると、次のことがわかっています！

○中食（持ち帰りの弁当・惣菜）を週1回以上利用している割合は、**男性 47.2%、女性 44.3%**であった。

○さらに、外食を週1回以上利用している者の割合は、**男性 41.6%、女性 26.7%**であり、**若い世代ほどその割合が高い**。

問「スーパーやコンビニ等で、お弁当やお惣菜を選ぶ際に、気にされていることがありますか。」（複数回答）（R4かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査より）

※複数回答は、1人の回答者が2つ以上の回答をしても良い設問であり、その百分比は100%を超えることがある。



【アンケート調査結果からわかること】

○中食で気にすることを「栄養バランス」と回答した人の割合は、**20歳以上では 34.5%**で、**中・高校生では 16.2%**であり、いずれにおいても低くなっていた。

○さらに、20歳以上においては男女別に比較すると「栄養バランス」と回答した人の割合は、**女性は 42.5%**であったが、**男性は 24.0%**と低くなっていた。

ごはんを選ぶときに次のポイントを意識してみましょう