

何をするにも健康が資本。脱メタボ！ 外食、惣菜、市販弁当が多いと 肥満になりやすい！？



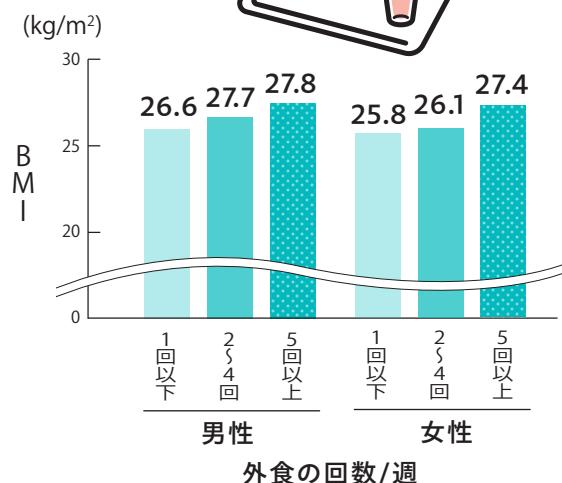
外食、惣菜、市販弁当が多いとどうなるの？

男性、女性ともに、外食の頻度が高いと、BMIが高めである傾向が報告されています¹⁾。



どうして外食、惣菜、市販弁当が多いと肥満になりやすいの？

外食、惣菜、市販弁当などの家庭外で調理された食品の摂取量が多いと、エネルギー摂取量が多くなりやすいことがわかっています²⁾。外食の頻度が高いと、脂質の摂取量が多くなったり、果物・野菜の摂取量が少なくなったりしやすいという特徴が見られた研究もあります³⁾。



こんなことはありませんか？ 例えば…



- 外食や市販弁当では野菜がとりにくい
- 外食では量が多くても、残すのはもったいないので食べる
- 外食などが多くなり食費がかさんでしまう

改善のヒントは…

1) J Environ Public Health. 2016;3074241
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

2) Crit Rev Food Sci Nutr. 2022;62:5511

3) J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2011;57:87

何をするにも健康が資本。脱メタボ！

「これならできる！」から始めよう

外食、惣菜、市販弁当は上手に活用するのが大事



料理を作るのはめんどくさい。

仕事帰りは疲れていて、市販
弁当をできとうに買っててしまう。

これまでの習慣を変えるのは難しい！

確かにそうです。しかし、その習慣も自分で身に付けた習慣です。改善のための

5つのSTEPに取り組んでみましょう。

新しい習慣を身に付けることができます！

家庭以外で調理された食事を減らす5つのSTEP

STEP 1 まずは、今の自分を知る（外食、惣菜、市販弁当を食べた頻度を把握する）

STEP 2 小さな目標を立てる（週に1回自炊をする、などでOK!）

STEP 3 目標達成に向けて記録をつける（外食、惣菜、市販弁当を食べた頻度を記録する、など）

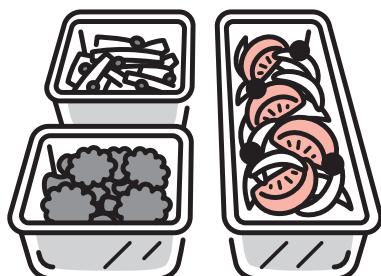
STEP 4 目標を実行した後の変化を振り返る（どんな小さな変化*も見逃さずに）

STEP 5 実行したことを見た人に話す（よかったことは他の人に共有してみましょう）

*小さな変化：例えば、「食事がおいしく感じる」「食べる量が少なくなった」「体の調子がよくなった」など

目標達成のコツ

- 簡単に調理できる料理のレパートリーを増やす
- ミールキットを活用する
- 時間のある時に作り置きをする
- 外食でのご飯の量を小盛にする
- 外食をする場合、スマートミール*やヘルシーメニューなどの健康的な食事を選択する
- 外食や惣菜を購入する場合、栄養成分表示を見て、自分の必要量に見合うものを選択する
- 外食で量が多い場合、無理に完食しない（可能であれば、持ち帰るようにする）



*スマートミール：一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが認証する健康な食事の通称

他にも、家庭以外で調理された食事と付き合うコツを見つけてみましょう



改善が望ましい理由は…