

家で食事をつくると、こんないいこと があるよ！ その3

家で食事をつくると、インスタント食品や惣菜への 過度の依存を防げます

外で買ってそのまま食べられる食品は便利ですが、食塩や脂肪が多い、味の調整ができない、野菜が少ないなどの課題があります。

海外では、簡便に、いつでもどこでも食べられるように、低価格の材料に砂糖や油脂、添加物(例：着色料や香料)を入れ、工業的に製造される食品を、**Ultra-processed foods: UPF**（日本語に直訳すれば**“超加工食品”**）と分類し、研究が行われています¹⁾。

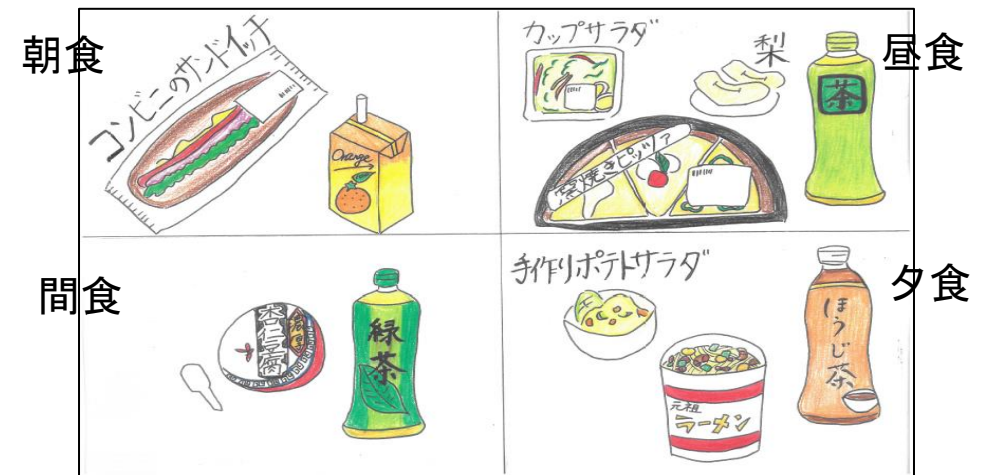
国際的に、UPFの利用が極端に多い人は、少ない人に比べ、食事の質が悪い（飽和脂肪酸が多く、食物繊維やビタミンが少ない等）ことが報告されています¹⁾。家で生鮮品から食事をつくると、こうした食品への過度の依存を防ぎます。また、家で作る食事では、不要な添加物をとることもありません。

惣菜やインスタント食品は、**家でつくる料理と組み合わせて**、賢く、上手に使いましょう！



UPFエネルギー割合の高い食事とは、どんな食事？

下記のイラストは、私たちの食事調査で、ある日の食事のエネルギー量（カロリー）の85%をUPFからとっている人の食事をイラストにしたものです。



1) Food and Agriculture Organization. Ultra-Processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system.

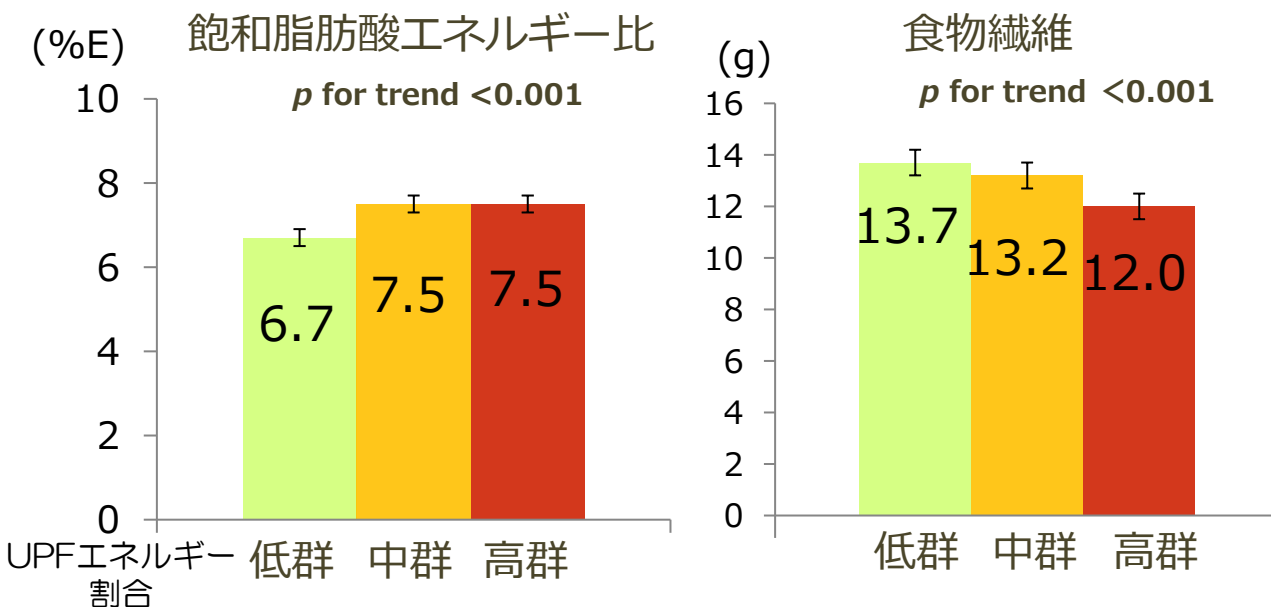
日本の研究結果です。UPFの利用が多い人は、 食事の質に問題のある傾向がみられました

埼玉県内4都市在住30~59歳の男女617名（男性256名，女性361名）の食事調査から算出したUPFエネルギー割合の全体の平均は，38.2%でした。

アメリカやイギリスからの報告では，UPFからのエネルギー割合は，50%を超えています。

埼玉県という1地域のデータですが，日本人ではそれほど高くないことがわかりました。

しかし，日本人でも，**UPFエネルギー割合高群**ほど，下の図に示すように，飽和脂肪酸エネルギー比が高く，食物繊維，ビタミンB₆，鉄等が少なく，食事の質に問題のある傾向がみられました²⁾。



年齢,性別,婚姻状況,世帯収入,総エネルギー摂取量を調整した共分散分析。
数値は調整平均値,縦軸は標準誤差を示す。

図 UPFエネルギー割合群別 栄養素摂取量の比較

WHO(世界保健機関)は、「栄養バランスの良い食事をしている人は，免疫力が高く健康な傾向がある」として，コロナ対策として，以下のような食事を推奨しています。

- ①毎日，加工されていない，新鮮な食品を食べましょう
- ②毎日，十分な水分(お水)をとりましょう
- ③油脂は適度に
- ④食塩と砂糖は控えめに
- ⑤外食は避けましょう



<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>