昭和学院短期大学・日本フードスペシャリスト協会共催
平成24年1月21日（土）

平成２３年度　食と健康講座
～簡単アイディアで豊かな食卓を～

中食も上手に使ってバランス食

担当：　高橋　律子

中食

ちゅう-じき【中食】 1日2食の習慣のとき、朝食と夕食の間に軽くとる食事。後には昼の食事。

ちゅう-しょく【中食】 ⇒なかしょく(中食)

なか-しょく【中食】 [名](スル)

《「ちゅうしょく」とも》弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭などで食べること。また、その食事。「—産業」→内食(うちしょく) →外食

（出典：小学館　監修：松村明）

中食

弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り　職場や家庭などで食べること。また、その食事。

●テイクアウト

　弁当チェーン・惣菜専門店（デパ地下など）などで売られている弁当・調理済み食品・惣菜など

●デリバリー (出前・仕出し）

　宅配のピザ・中華・寿司など

●ケータリング

　専門業者やホテルなどが、自宅やパーティ会場など特定の場所で行う出張調理

(財)食の安全･安心財団 附属機関
外食産業総合調査研究センター（平成２３年５月）

平成22年　外食産業市場規模推計

1. 外食産業の市場規模　　<u>23 兆6,450 億円</u>

①給食主体部門　　　18 兆9,792 億円（80.3%）

飲食店、宿泊施設、社員食堂、病院給食など

②料飲主体部門　　　4 兆6,658 億円 （19.7%）

「喫茶店」1 兆104 億円 「居酒屋･ビヤホール等」9,949 億円
「料亭･バー等」2 兆6,605 億円

２. 料理品小売業の市場規模　　<u>6 兆2,342 億円（中食）</u>

持ち帰り弁当店や惣菜店、テイクアウト主体のファストフードなど
前年より2.4%増加

食料消費支出に占める外部化率の推移

資料：内閣府「国民経済計算」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算
注）外食率・・・食料消費支出に占める外食の割合　食の外部化率・・・外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

なぜ中食市場が成長し続けているのか？

- □単身世帯の増加
- □女性の社会進出
- □高齢化

調理時間の制約　食事作りの面倒さ

不経済さなど

食材の買い出し、調理といった行動自体が負担となる人もいる

「家族のため」と、長年がんばってきた食事作りも、ついつい煩わしくなり、惣菜や弁当で済ませてしまうということもある

・単独世帯の増加

711万世帯（1980年）→1,291万世帯（2000年）
→1,666万世帯（2020年）

・65歳以上の単独世帯数

88万世帯（1980年）→303万世帯（2000年）
→635万世帯（2020年）

〈参考〉全世帯
3,582万世帯（1980年）→4,678万世帯（2000年）→5,027万世帯（2020年）

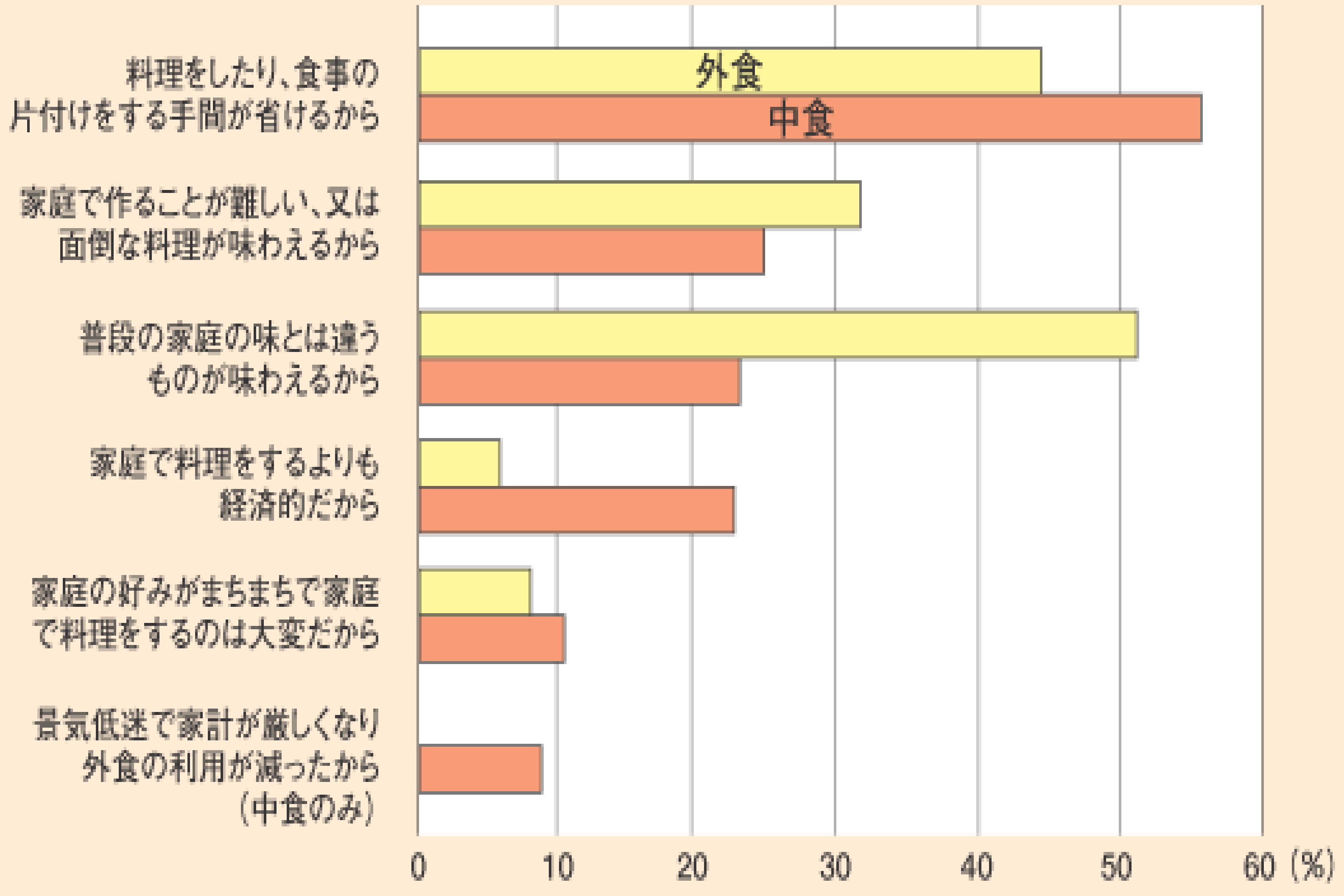
資料: 総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」(平成15年10月推計）

中食を利用する理由

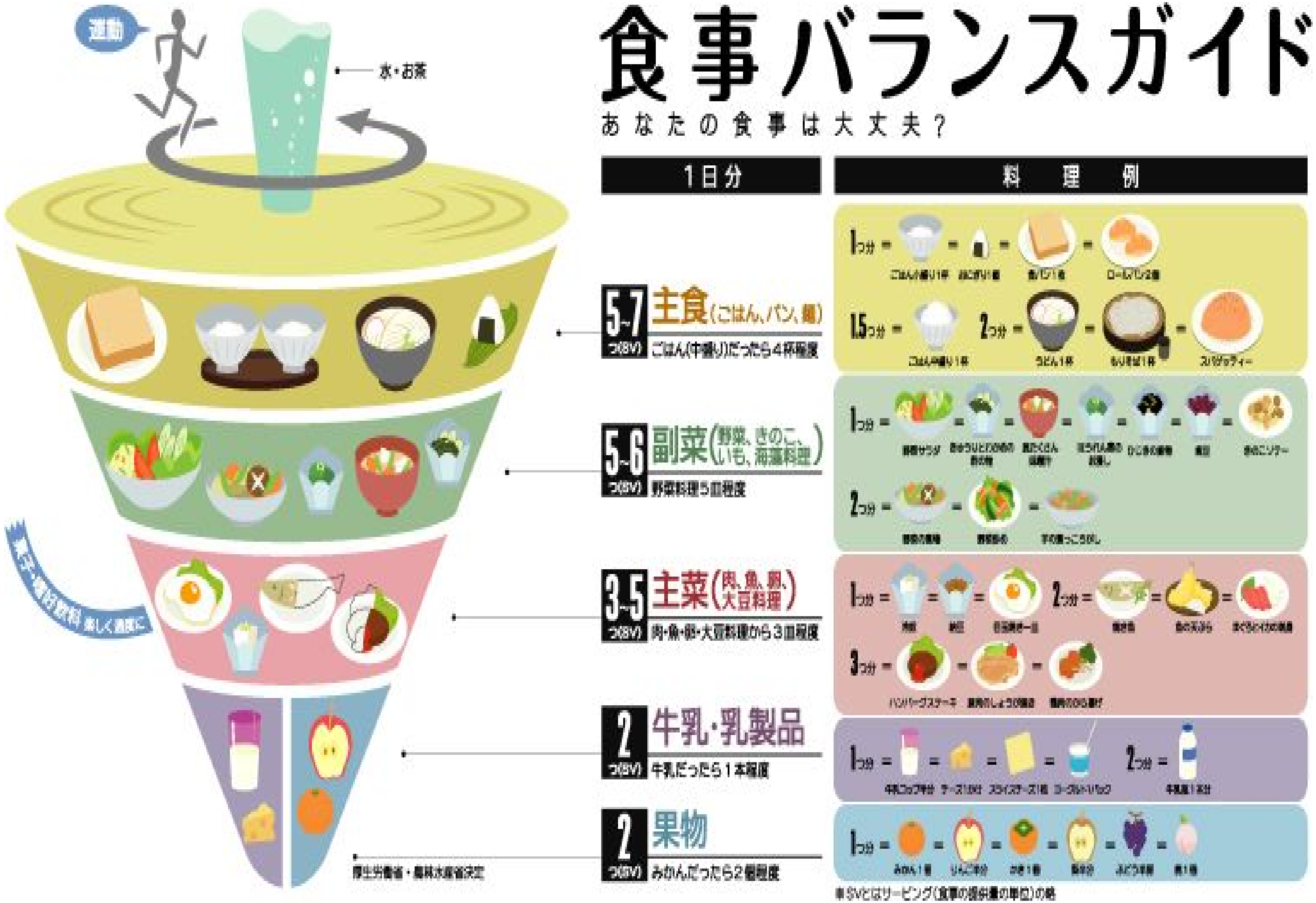
キユーピーが行った単身者（20～69歳の男女1100人）を対象とした食生活調査

時間がかからない	74.5%
作る手間がかからない	72.9%
インスタント食品よりも食事に近い感じがする	26.3%
好きなメニューが選べる	22.1%
珍しい食材、新しい食べ方を試せる	19.9%

中食・外食の利用頻度が増えた理由



資料：農林漁業金融公庫「中食や外食の利用に関するアンケート調査」（平成15年6～7月調査）
注）「中食」とは、総菜や持ち帰りの弁当などそのまま食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用すること。



食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？
運動
水・お茶
菓子・嗜好飲料 楽しく適度に
1日分
料理例
5~7 つ(SV) 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度
1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯
2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー
5~6 つ(SV) 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 つ(SV) 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿
2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 つ(SV) 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度
1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック
2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 つ(SV) 果物
みかんだったら2個程度
1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個
厚生労働省・農林水産省決定
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省・農林水産省

野菜不足解消法

①野菜を洗わなくてよいためには

買い物をした時に、洗って保存

切っておく　・茹でておく・ソテーしておく　→タッパーへまたは冷凍保存

②包丁とまな板を使わない方法

キッチンはさみの使用

③調理の手間や時間短縮

電子レンジの使用

スープ・みそ汁

じゃがいものポタージュスープ

☆材料

ポテトサラダ　１５０g

スライスハム　　２枚

牛乳　　　２００ml

こしょう・パセリ

☆作り方

①スライスハムをキッチンハサミで切る。

②牛乳・ポテトサラダ・スライスハムをお鍋に入れて煮る

③こしょうを入れて味をととのえる

④器に盛り、パセリを散らす