



『自粛期間中に最も多く食べたメニュー』

しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



コロナ渦での行動制限により、テレワーク等の生活様式の変化を余儀なくされた方も多いと思います。そのことが「食」に及ぼした影響に関する興味深い記事がありましたのでご紹介します。

自粛期間中に食事の量が増加した人は 11.8%、減少した人は 6.9%と増加した人が多くなっていました。また、家で食材を調理して食事をする“内食”率が 75.1%と、新型コロナウイルス感染症流行以前に比較して 15%増加しているとのこと。フードデリバリーやテイクアウト等の家庭外で商業的に調理・加工したものを購入して食べる“中食”の利用も増加し、2020年4月以降の利用率はフードデリバリー22%、テイクアウト 58%と高い数字でした。

それでは、自粛期間中に最も多く食べたメニューは何でしょうか？

1位 ラーメン

2位 カレー

3位 パスタ

※塩分含有量がラーメン **5.6g**、カレー**3.0g**、パスタ**3.6g**と、塩分・糖質・脂質の3高「食」となっています。

フードデリバリーやテイクアウト等の利用により外食メニューを自宅で食べることや、手軽に調理できることが理由と考えられます。以前、ある“料理の鉄人”がインタビュー記事で、“料理を簡単に美味しくするコツは、塩と砂糖と脂を沢山使うこと”という様なことを話されていました。私も大好きなメニューなので非常に納得します。

皆さん如何ですか？ 当てはまっていますか？ ついつい便利で簡単で美味しいメニューを選びがちになりますが、食事のバランスを考えて時々のご褒美として楽しんではどうでしょうか？



【お知らせ】

GW 期間中は、暦通り **4/29(金)・5/1(日)・3(火)・4(水)・5(木)**が**休診**となり、**4/30(土)**と**5/2(月)**は診療いたします。ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦 3 丁目 2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300