

外食から始める
私たちと地球の健康



まえがき

この冊子は、外で食事をとることが多い方と食事を提供するお仕事に就いている方のために作られました。

ひと昔前まで、医療や健康教育の場では、「外食は健康に悪いから、外食を控えましょう」と言われていました。しかし、現代の私たちの生活を考えると、外食をやめることは至難の業です。外出先でも、健康な食事を美味しく食べられたらと誰もが考えているでしょう。

さらに、近年では、自分の健康だけでなく、地球の健康も考え、私たちは生活をしないといけなくなりました。食べ残しを含む、食品ロスもその一つです。外食で、私たちと地球の健康を考えた食事をとるためにはどうしたらよいのでしょうか。

外で食事をとることが多い方、食事を提供するお仕事に就いている方、それぞれの立場でできることがあると考えます。この冊子が、日常的に行っている「外での食事」と「食事の提供」について、一度、立ち止まって考えるきっかけになって欲しいと願っています。



使い方

- 基本的に自由に使っていただいて構いません。
- 次のページから8枚のイラストがあります。まず、イラストをご覧ください。
 - 1) イラストは何を言おうとしていますか。
 - 2) 「健康な食事を美味しく食べられる」社会を作るために、自分ができることは何ですか。
- イラストの解説 (pp.11～14) は、参考程度にご活用ください。
- 一人で考えるより、グループで考える方が、より多くのアイデアが出てきます。グループワークの進め方 (p.15) をご参考ください。

※この冊子は、「何をしたら良いのか」「何ができるか」を考えるきっかけとすることを目的としています。「何をどれだけ食べたら（提供したら）良いか」といった栄養学に関することは、別の資料を参考にする、管理栄養士等の専門家にたずねるなどしてください。



1a



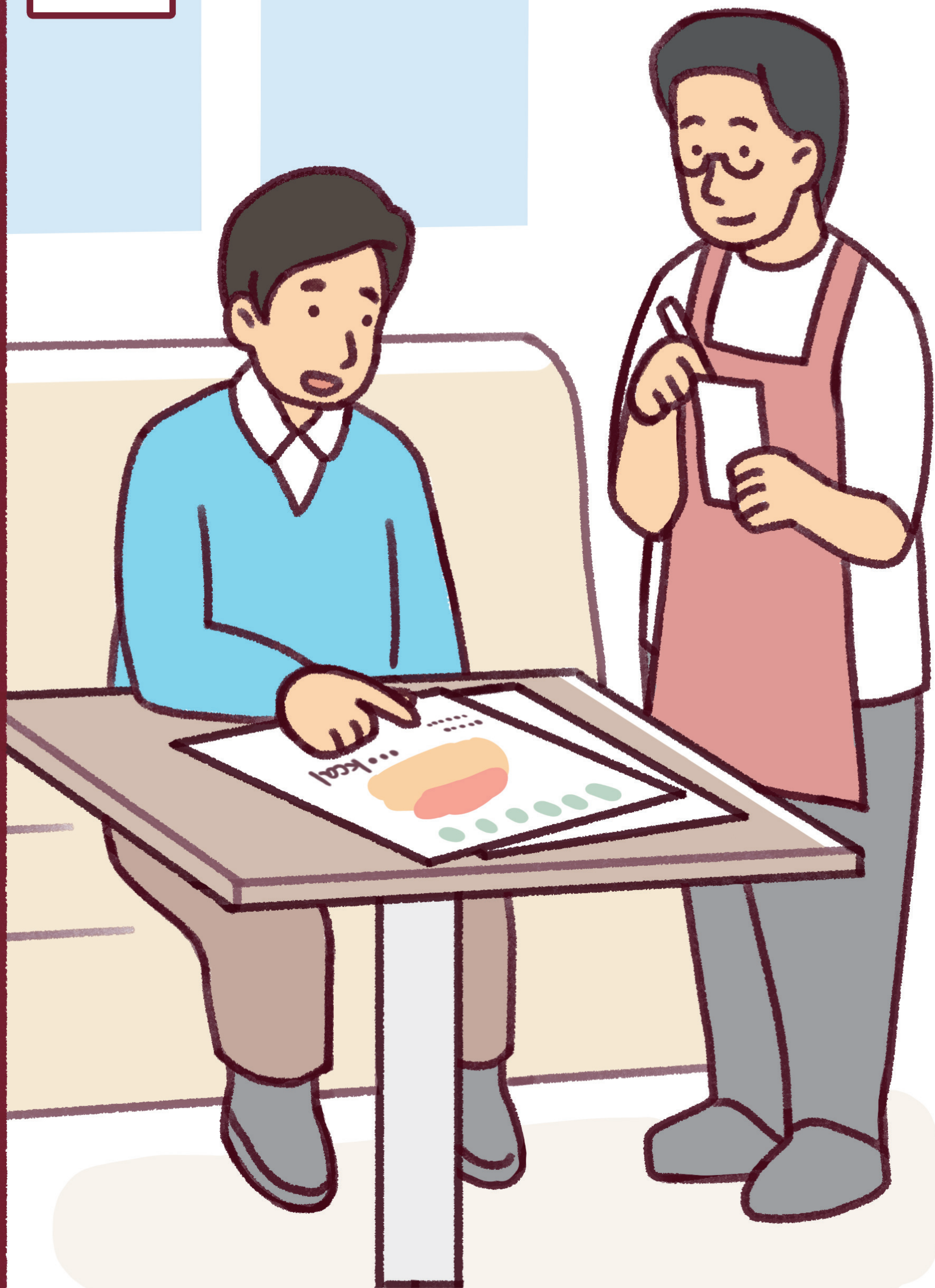
1b



2a



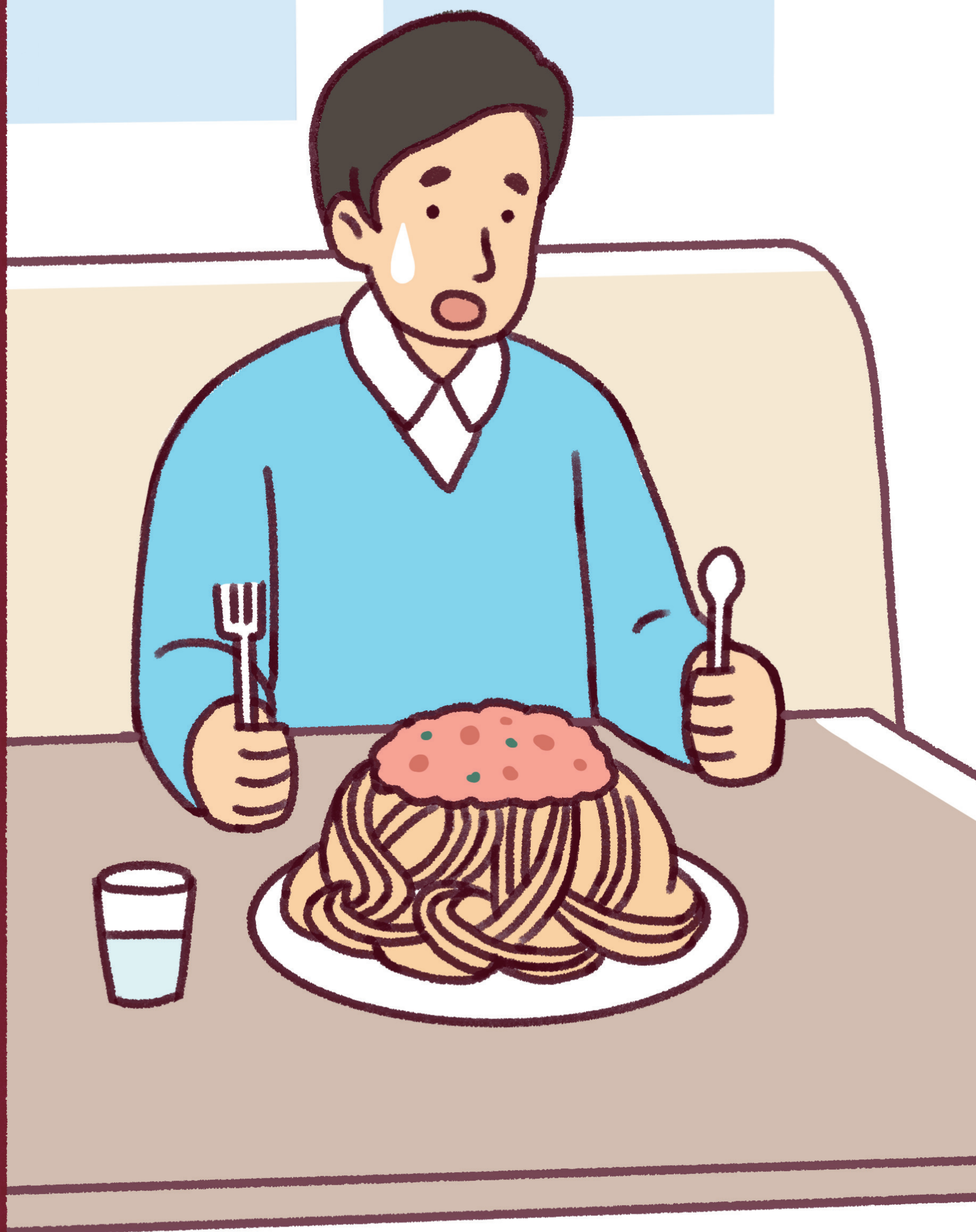
2b



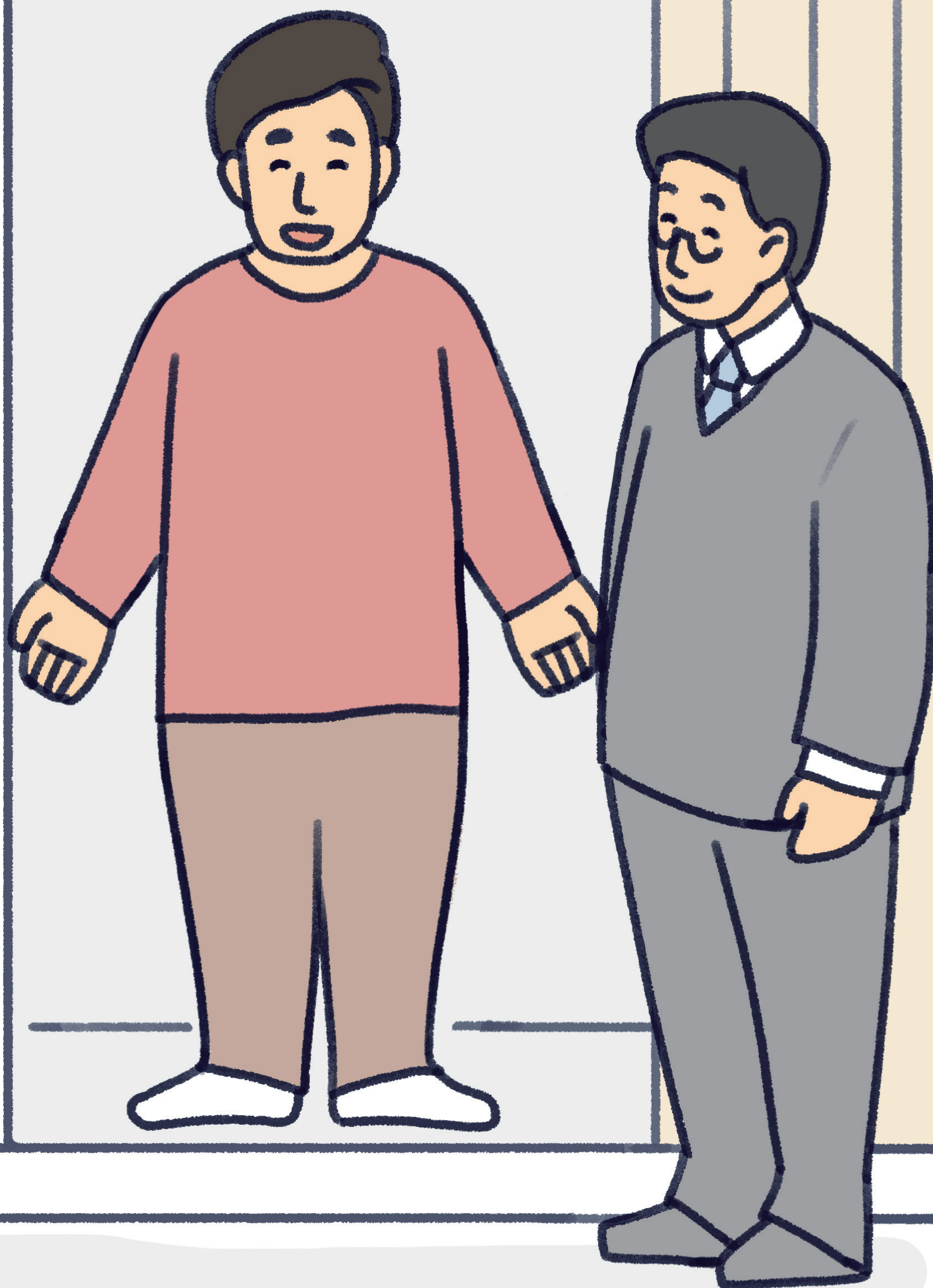
3a

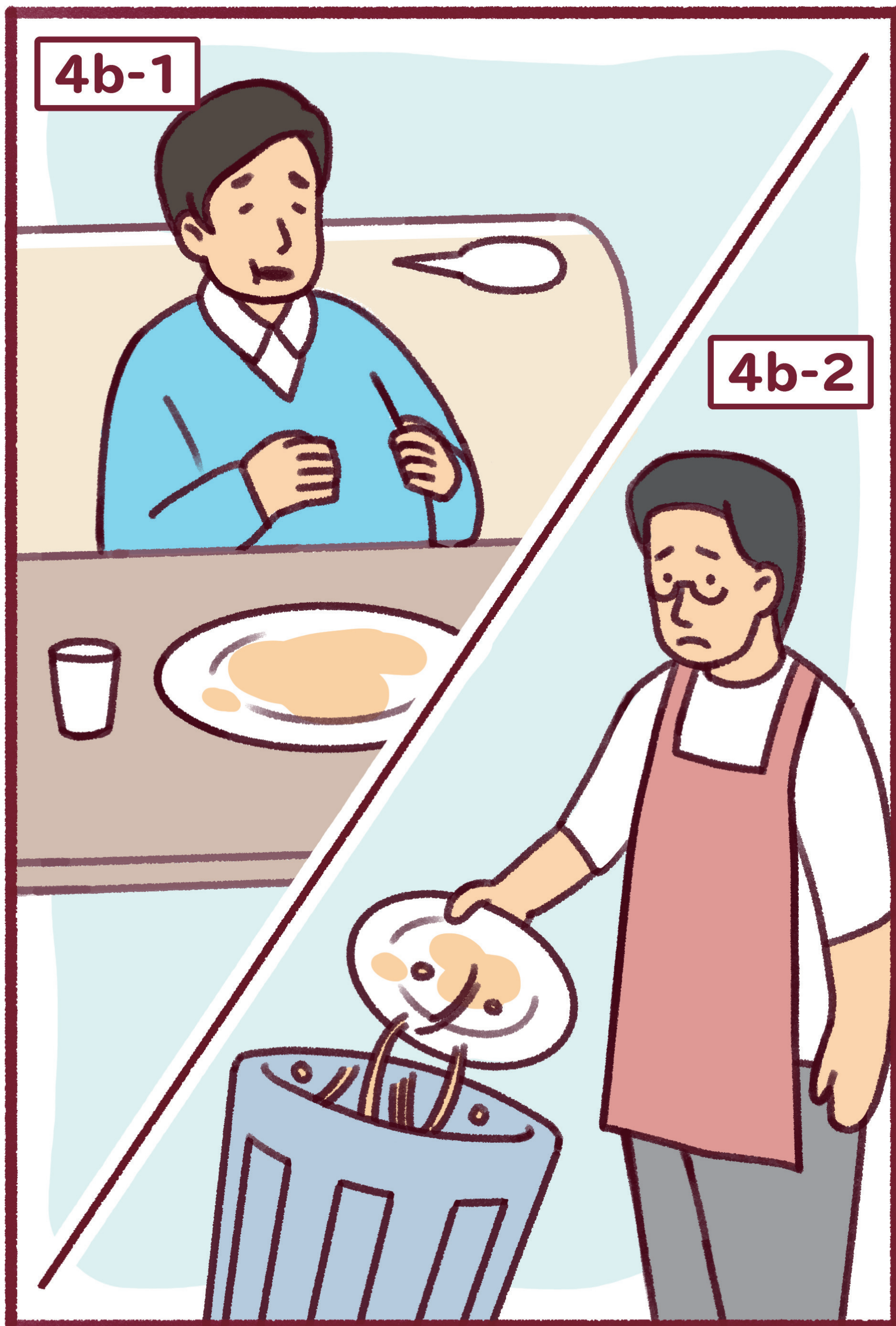


3b



4a







外食を利用される方へ

外で食事をするとき、どのような理由でお店を選んでいますか。

服の好み人がによって違うように、食べ物の好みも人によって違います。また、ハレの日には「正装する」「ごちそうをいただく」といったように、TPOにあわせて選択するという点でも、服と食事の選択は似ています。しかし、服は身にまとうものである一方、食べ物は体内に入り、あなたが健康な生活を送るためのエネルギーと栄養になるという点が異なります。そのため日常的な食事では、好みや気分に加えて、栄養にも気を配ることが大切です。

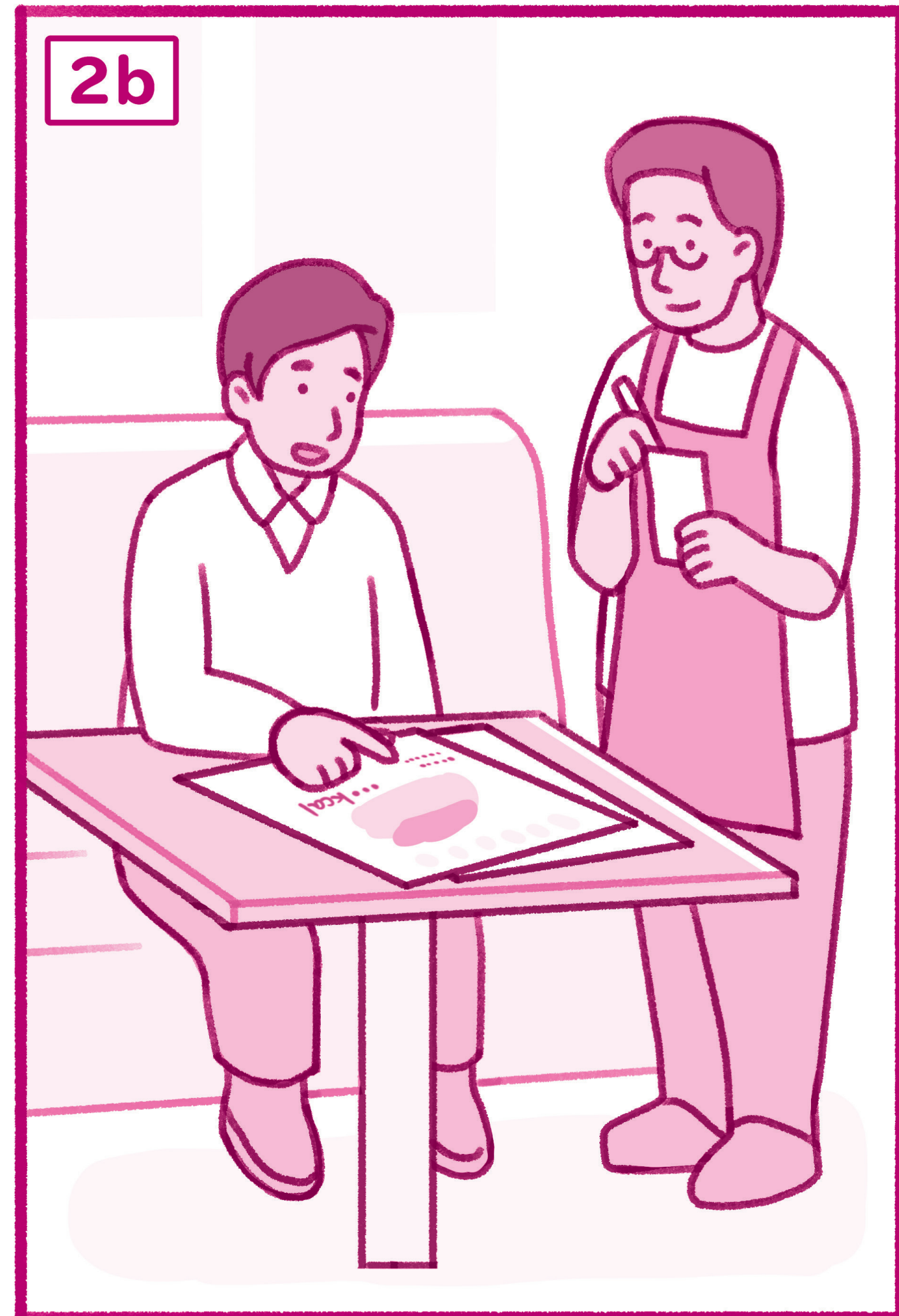
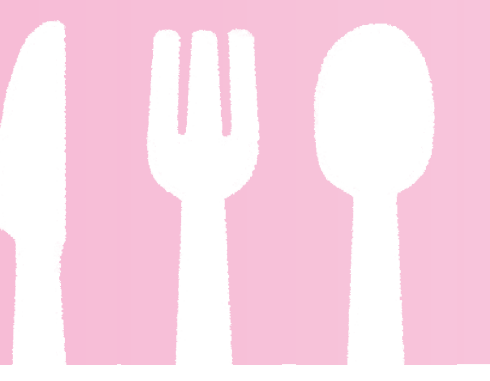


外食店舗の方へ

お客さまは、どのような理由であなたのお店を選んでいると思いますか。

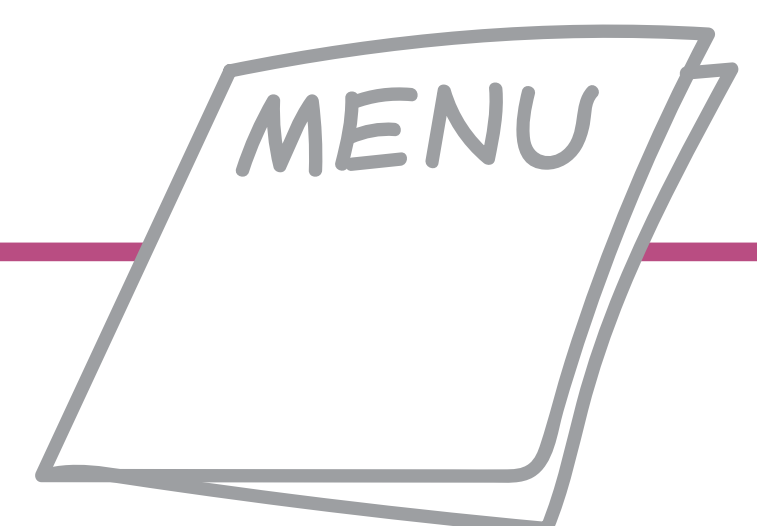
TPOにあわせて服を選ぶように、ハレの日と普段の日では、お客さまが選ぶお店も変わります。さらに、味やボリューム、価格などもお店を選ぶ基準となります。もし、あなたのお店がハレの日の食事でなく、日常的な食事を提供しているのであれば、お客さまの健康への影響も考える必要があります。なぜならば、服が身にまとうものであるのに対し、食事はお客さまの体内に取り込まれ、お客さまの健康な生活に欠かせないエネルギーと栄養になるためです。





外食を利用される方へ

栄養成分表示を参考にして、食事を選んでいきますか。

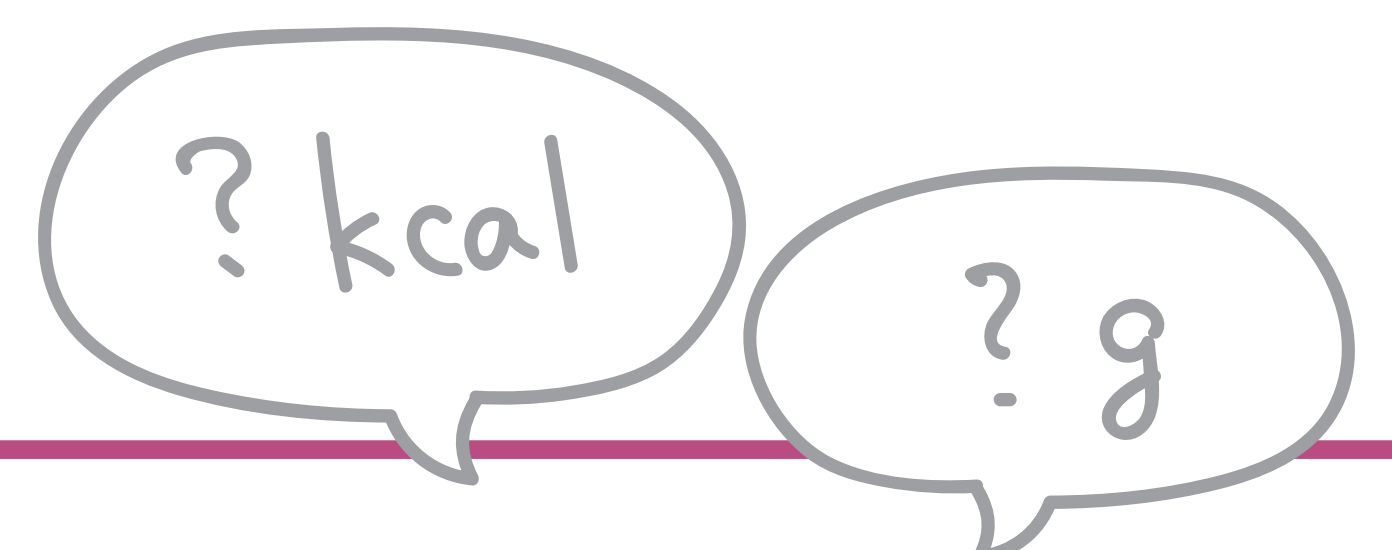


服を買う時に必ずタグを見てサイズを確認するように、普段食べている食事でも、栄養成分表示を確認しましょう。メニューに栄養成分が表示されていない場合には、お店の人に聞いてみてください。しかし、食事のエネルギーや栄養素量がわかって、自分に必要な量を知らないと、その食事が適切かどうか判断できません。私たちが何をどれだけ食べたら良いかは、性・年齢、身体活動量によって決まります。自分に必要な量を知ったうえで、健康状態や前後の食事も考えて、食べるものを選びましょう。

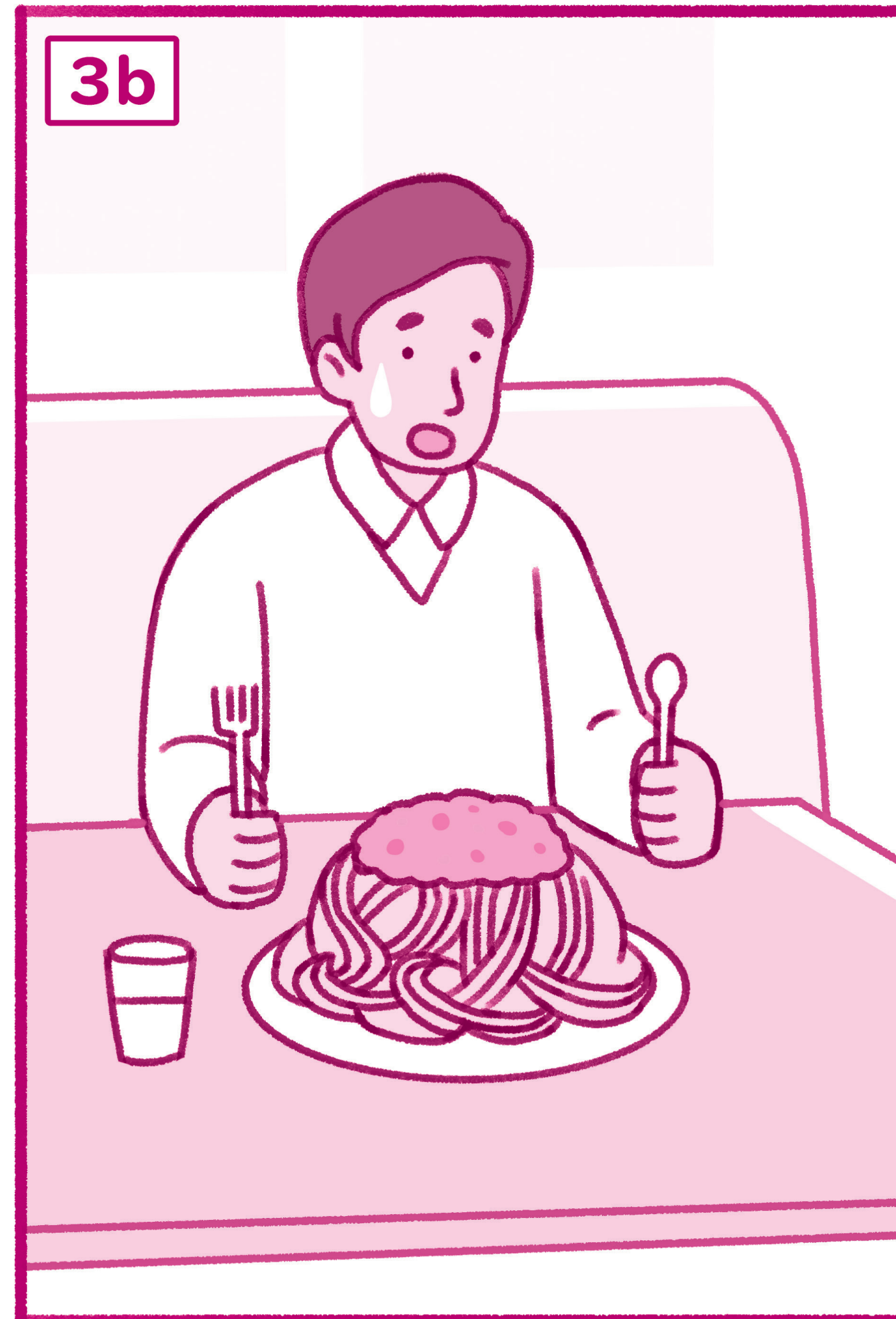
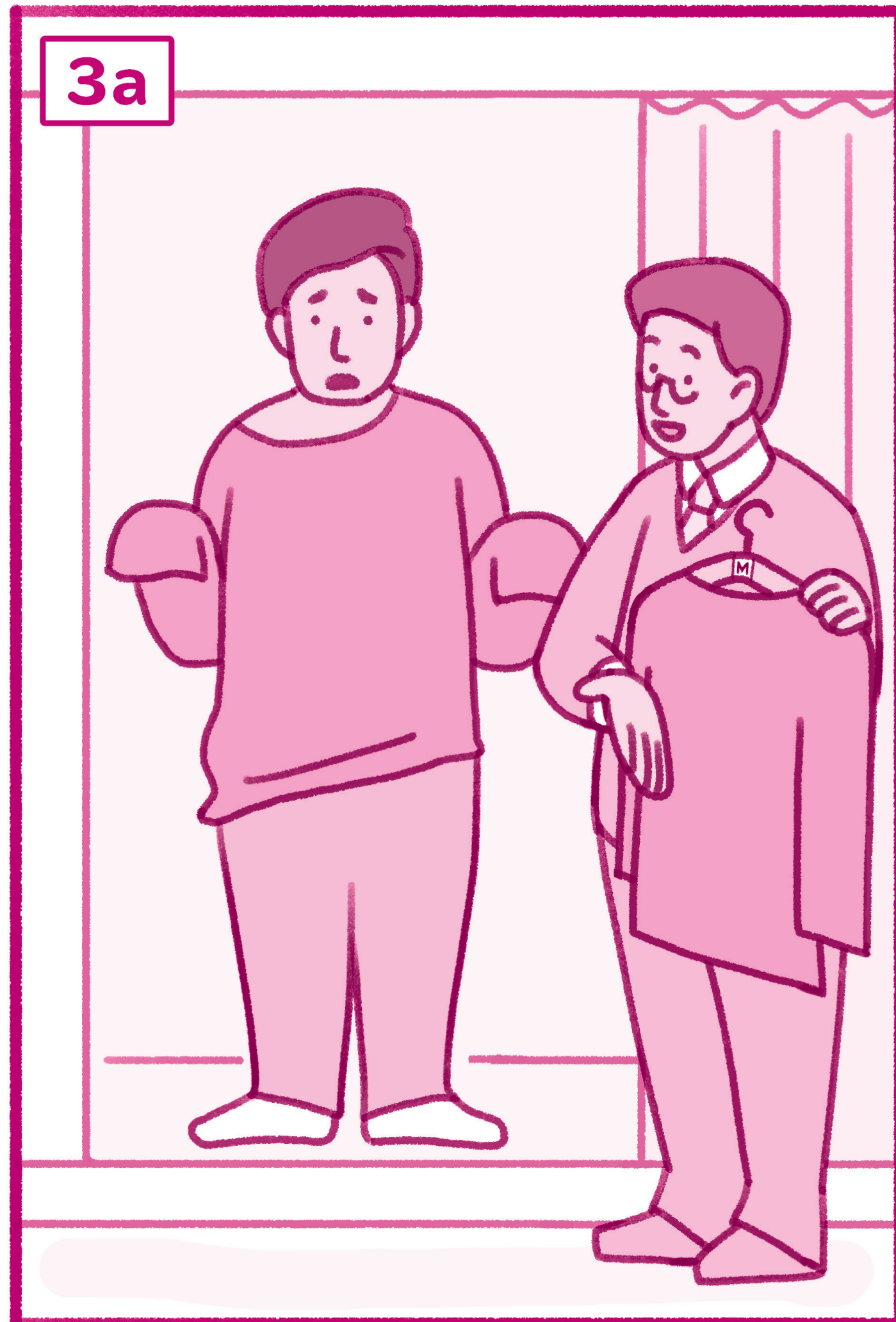
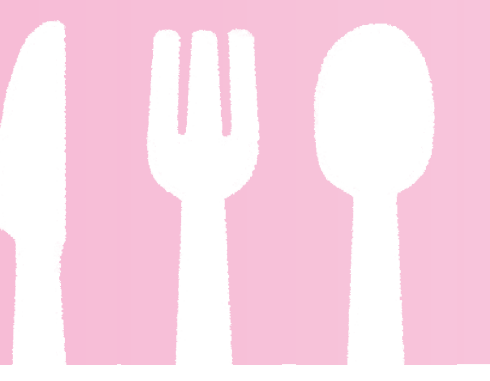


外食店舗の方へ

栄養成分表示など、お客さまが健康な食事を選ぶ工夫をしていますか。



服にサイズが表示されているように、メニューに栄養成分表示がされていないと、お客さまは自分にあった食事を選ぶことができません。また服屋では複数のサイズ展開があり、店員はお客さまの体型からサイズを提案しますが、外食店舗ではどうでしょうか。お客さまの食事の適量を把握するのは、服のサイズより難しいですが、性・年齢から、だいたいのところは把握できます。適量をアドバイスする、量の選択肢を増やすなどの工夫によって、お客さまの食べ過ぎを防ぐだけでなく、食べ残しによる食品ロスも減らせます。



外食を利用される方へ

注文した食事の量が多い時、どうしますか。

食品ロスの観点から、適量を注文するのがベストですが、もし、多かった場合は、お持ち帰りができるか聞いてみましょう。近年、持ち帰りができる店が増えています。複数人で食事をする場合は、シェアするのもよいでしょう。

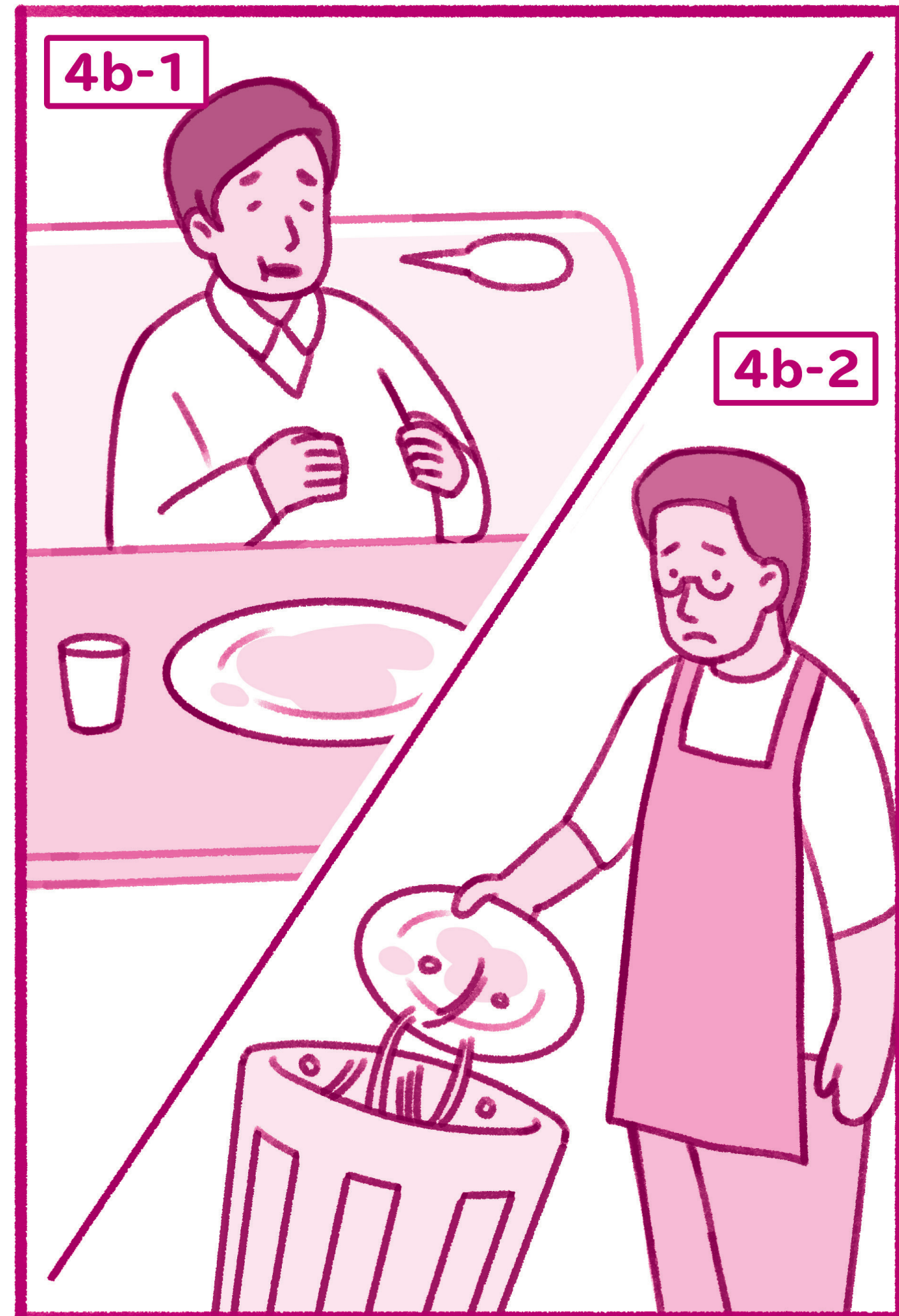
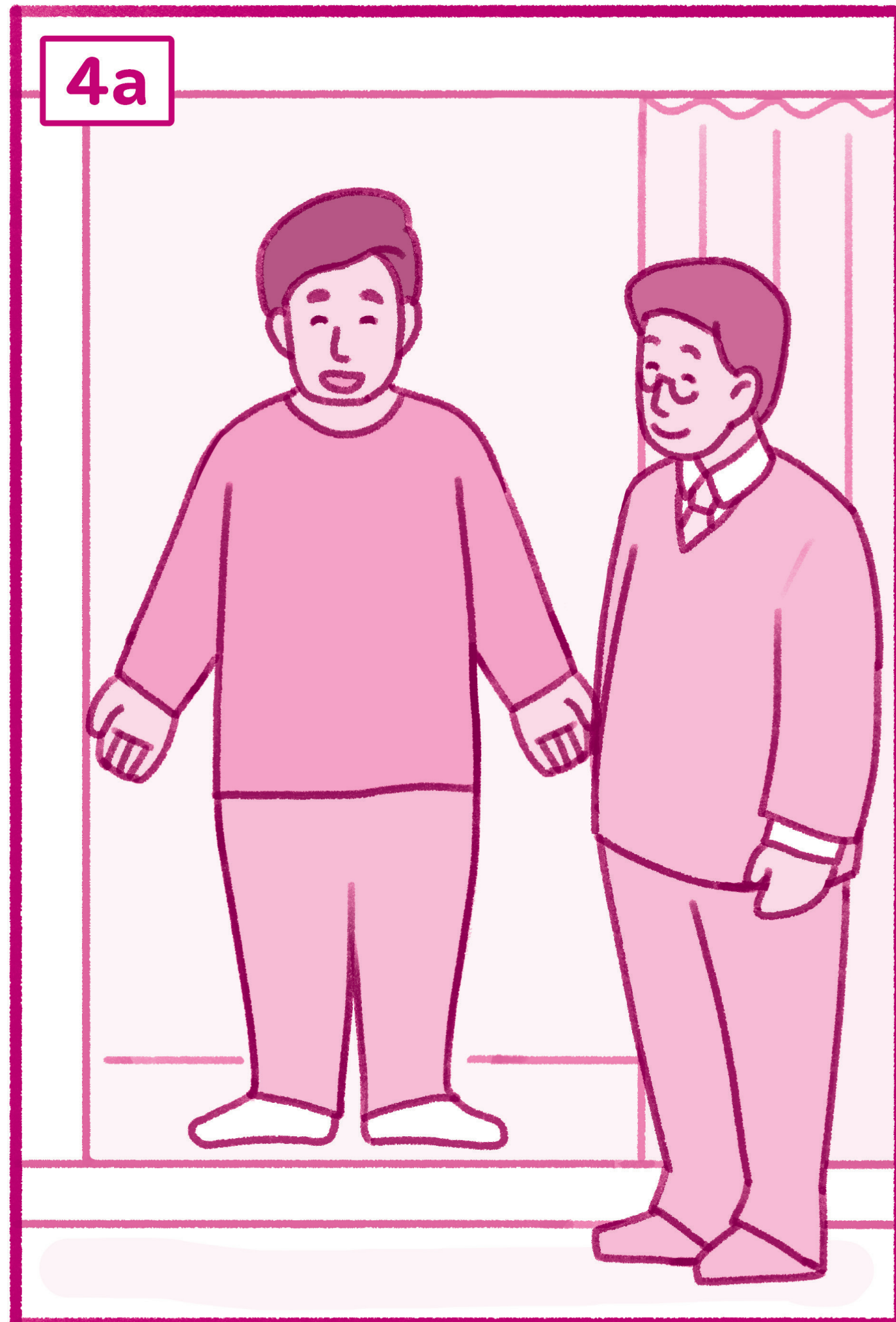
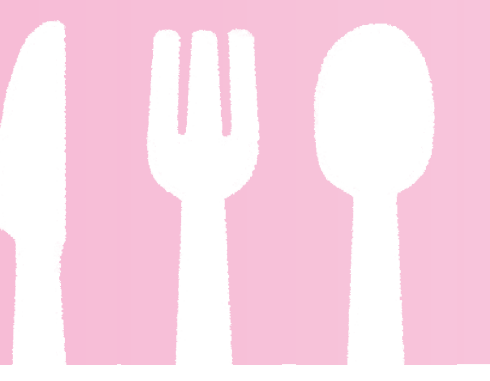


外食店舗の方へ

お客さまに適量を提供できていますか。

お客さまの食べ残しを確認していますか。食べ残しは味の問題と捉えることもできますが、量が多いということも考えられます。食べ残しは食品ロスにつながる一方、お客さまが食べ過ぎると、いずれお客さまの健康に悪影響を及ぼします。注文の際に、適量を提案するのがベストですが、もし、お客さまが食べきれなかった場合は、お持ち帰りを提案してみましょう。





外食を利用される方へ



食べ過ぎ、食べ残しを防ぐために、あなたができることは何でしょうか。

食べ過ぎで不健康になる、食べ残して食べ物を無駄にする。どちらも良いことではありません。「どうしたら、食べ過ぎも食べ残しもせずに、外で食事をするができるのか」、また、「外食で栄養バランス良く食べるにはどうしたらよいか」、あなたができることから、実践してみましょう。あなたが変わることで店舗も変わっていきます。



外食店舗の方へ



お客さまの食べ過ぎや食品ロスを防げるお店を目指しましょう。

必要以上の量を提供することは、お客さまの食べ過ぎを助長したり、食べ残しを増やすことにつながります。どちらも良いことではありません。「お客さまの食べ過ぎや食べ残しを防ぎ、健康的で満足いただける食事を提供するにはどうしたらよいか」、飲食のプロとして、お客さまと地球の健康を考えた食事提供を考えてみましょう。

- 学習目標

「健康な食事を美味しく食べられる」社会を作るために、自分ができることをみつける
- 対象者

外での食事が多い方、食事を提供する仕事に就いている方
- 人数

1 グループ 5 ～ 6 人
- 準備物

1) 本冊子のイラスト（pp. 3 ～ 10）

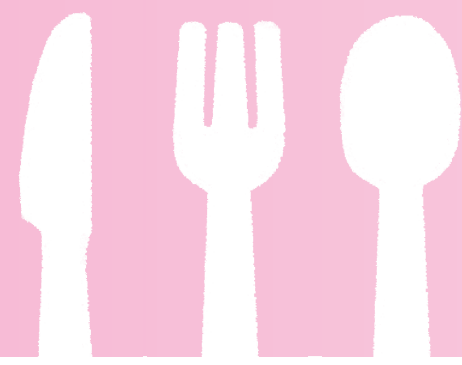
プロジェクトで投影する方法もありますが、ディスカッション時に振り返り見なおす可能性もあるため、グループで自由に見られるよう、印刷物として準備した方がよいでしょう

2) 付せん・ペン

3) 模造紙や A3 用紙など、付せんを貼る大きな紙

他に、グループで意見を共有する方法があれば、付せんなどを使う必要はありません

目安時間 (計 45 分)	内容 (「 」内は、ファシリテーターの発言 例)
10 分	導入①：(グループワークの目的の説明後) 「机にある 4 枚の絵をご覧ください。左が服屋でのお話、右が飲食店でのお話です。飲食店の 4 枚目の結末は 2 種類あります。まず、ご自身でそれぞれのストーリーをお考え下さい」（2 ～ 3 分時間を取り、各自で考えてもらう）。
	導入②：自己紹介とイラストについて意見交換 「それでは、グループ内で自己紹介をお願いします。今ご覧いただいた絵について、ご自身の経験も交えてお話ください」。
30 分	展開①：課題の認識 「服屋の絵（4a）は笑顔で終わっていますが、レストランの絵（4b）の最後は、食べ過ぎ（4b-1）、または食べ残し（4b-2）で終わっています。どうして、このような結果になったと思いますか。服屋・飲食店の違いに着目して考えてみましょう」（数名の意見を聞くなどで考えを共有）。
	展開②：課題解決に向けて 「『服は、試すことができるから』という意見もあると思いますが、それでは、永遠に飲食店での課題（食べ過ぎや食べ残し）を解決することができません。実際、自分ができる、できないは関係ありません。自分の立場で、食べ過ぎまたは食べ残しの解決方法を考えてみましょう。思いついた方法を、付せんに 1 つずつ書いてください」（もし、相手側への要望が出てきたら、別の付せんに書いてもらう）。 「全員が書き終わったら、みなさんの考えを共有し、同じ内容をカテゴリにまとめてください」（書いた付せんを紙に貼ってもらい、各グループに発表してもらう）。 「今まで出たものの中で、自分がやっていないこと、できていないことを見つけ、『できそうなこと』を 1 ～ 2 つ選んでください。そして、それをグループで共有しましょう」。
5 分	まとめ 「より良い社会は、より良い生活につながります。より良い社会のために、自分の立場でできることから、取り組んでみましょう」。



日本人の食事摂取基準

「何をどれだけ、食べたら良いか」を栄養素レベルで示したもの。研究結果に基づき、策定される。厚生労働省が作成し、5年おきに改訂されている。

食事バランスガイド

「何をどれだけ、食べたらよいか」を一般向けに料理レベルで、イラストを用いて、わかりやすく示したもの。厚生労働省と農林水産省が作成した。

健康日本21

健康増進法に基づき、策定されている国民健康づくり計画。日本の健康課題に基づき、設定された数値目標が示されている。計画は10年ごとに見直される。厚生労働省が管轄している。

食育推進基本計画

食育基本法に基づき、策定されている国の具体的な食育計画。健康日本21と同様、現状把握の結果から数値目標が設定されている。5年ごとに見直される。農林水産省が管轄している。

食生活指針

厚生労働省・文部科学省・農林水産省の3省が合同で作成した日本人の目指す食生活を示したもの。栄養や健康のことだけでなく、自給率向上や食事の楽しみなど、広い視点から望ましい食生活の方向性を示している。

スマートミール

医療・健康関連団体からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが認証する健康に資する食事。スマートミールの基準は、厚生労働省が示した食事の目安を参考に作成された。

Sustainable Development Goals (SDGs)

国連加盟193か国が2016年～2030年の15年間で達成するために掲げた目標。2015年9月の国連サミットで採択された。健康の他、環境や貧困、教育など、17の目標が含まれる。

食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）

多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進するための法律。2019年5月に成立、10月から施行された。

Access to Nutrition Index (ATNI)

食品・飲料メーカーが消費者の健康・栄養状態改善に向けて行う取り組みを評価する指標。オランダを本拠地としたNPO団体 Access to Nutrition Foundation が2013年に始めた。

Menus of Change

米国ハーバード大学公衆衛生大学院と米国調理学校（Culinary Institute of America）が、健康・地球環境・ビジネス・美味しさをキーワードにフードサービスの新しいメニューを議論する場として2012年に立ち上げた組織。

あとがき

「なぜ、服は自分の体型にあったものを選ぶのに、食事では選べないのだろう」という疑問からこの冊子を作成しました。その背景には、サイズ（量）の選択肢がないという店側の理由がある一方で、選択肢があっても、自分に適したものを選べないという客側の理由もあります。服を選ぶことと食事を選ぶことには、共通点も多いのですが、食事は「食べる」ことから、私たちの健康への影響力が大きいと考えます。だからこそ、お客さまが自分に適した食事を選択できる環境を店側がつくることや、客側が知識を身につけることが必要です。お互いできることから始めることで、誰もが心身ともに外食を楽しむ社会になることを願っています。



企画・執筆

赤松 利恵 お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授

協力

齋木 美果、小松 美穂乃 お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科博士前期課程

編集・イラスト作成

清水 日由里 和光大学表現学部芸術学科

科学研究費助成事業 学術研究助成基金助成金（基盤研究(C)）

課題研究番号：18K02219

外食から始める 私たちと地球の健康

2019年10月31日発行

研究代表者 赤松 利恵

お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系

〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1

TEL&FAX : 03-5978-5680 E-mail : akamatsu.rie@ocha.ac.jp

