

近年、スーパーやコンビニエンスストアで販売されている総菜を、日々の食卓に自然に取り入れる家庭が増えている。忙しく過ごす人が多い現代では、こうした市販総菜を活用することが特別なことではなく、むしろ生活を支える重要な方法の一つになりつつある。

栄養学を学ぶ予定の立場から、総菜の利点と問題点を改めて整理し、家庭の食卓に出されることについて考えたい。

まず、市販総菜の大きな利点として、調理に必要な時間や労力を大きく減らせる点が挙げられる。仕事や学校で忙しいときでも、食事を抜かずにすむため、生活リズムを崩しにくい。また、家庭ではつくりにくい料理を味わえたり、普段使わない食材を取り入れたりできる点も魅力である。少量ずつ購入できるため、一人暮らしの人や高齢の人にとっても利用しやすく、食卓の変化を楽しめるという利点もある。

一方で、市販総菜には注意すべき点も少なくない。味付けが全体的に濃い傾向があり、塩分や脂質を知らないうちに多くとってしまいがちである。また、揚げ物や加工品が中心になると野菜が不足し、栄養バランスが乱れやすい。加えて、家庭で調理する機会が減ると、家族と一緒に作業する時間が少なくなり、コミュニケーションや食育の機会が失われる心配もある。

では、市販総菜が食卓に並ぶことをどう考えるべきだろうか。私は、市販総菜を適度に取り入れること自体は悪いことではなく、むしろ忙しい時代において有効な手段だと考える。しかし、総菜だけに頼りきらず、家庭でひと工夫を加える姿勢が大切である。例えば、総菜が主菜になる日はサラダや汁物を添えて野菜をしっかり補う、味が濃いと感じたら薄味の副菜を合わせるなど、栄養面を意識した工夫ができる。市販総菜を「頼りすぎないように使う」という姿勢を持てば、健康と生活のゆとりの両方を実現できる。

これから栄養学を学ぶ者として、総菜を上手に活用しながら、家庭の食卓をより豊かで健全なものにしていきたいと考えている。