

### 中食について

コンビニやスーパーで販売している弁当や惣菜のよ  
うな家庭以外で調理加工し  
たものを買ってきて、家庭  
で食べる食事を「中食」（な  
かしょく）と言います。  
皆さんの家では週に何回  
くらい利用していますか。  
厚生労働省の「健康栄養  
調査」（20歳以上、性、年  
齢階級別）では、週1回以  
上利用する男性が47・2  
%、女性が44・3%で、  
6割から50歳代では5割から  
6割を占めています。  
新型コロナウイルス感染  
症が、2類から5類に変更  
になって、まもなく1年が  
経過します。コロナ禍の時  
は、レストランや料理店  
の外食の機会が極端に減

り、テイクアウト（持ち帰  
り）やデリバリー（出前）  
が増えて、それぞれの家庭  
の食行動が変化しました。  
中食の利用が増えた背景  
には、共働きの増加があり  
ます。働く人達は時間の節  
約を心掛けています。  
食事支度の時短を考えれ  
ば、流行のミールキット（1  
食分の食材、調味料、レシ  
ピをまとめて調理を簡単に  
するもの）が便利です。  
中食利用は、①油の揚げ  
たものが多いので脂肪の摂  
取に注意②ご飯やパン、麺  
類など主食中心にしない③  
濃い味付けが多いので、塩  
分摂取に注意しましょう。  
食事は栄養補給以外に、  
楽しい団欒の場になり、く  
つろぎが得られることが肝  
要です。季節を感じる楽し  
い食事を心掛けましょう。

○六月の言葉

「風来たりて、門自ずから開く」。  
いつか風が吹き、門が自然と開いてく  
れる

○語彙力チェック

①「餞別（せんべつ）」を意味する「は  
なむけ」の語源は次のどちらか。

A 花をたむけること

B 馬の鼻を行き先に向けること

②「影響力があつて思うようにふるま  
うこと」を「幅を〜」という。「〜」  
には何が入るか。

A 広げる B 利かせる C 取る

③「羽振りがよい」の使い方として次  
のどちらが適切か。

A 研究が認められて羽振りがよい

B 商売で成功して羽振りがよい

④「調子に乗って度をすこすこと」を  
何をはずすというか。

A はめ B 重し C 手綱

⑤「パラドックス」の訳語は次のどれか。

A 逆節 B 矛盾 C 逆説 D 不合理

（解答）①B②B③B④A⑤C