

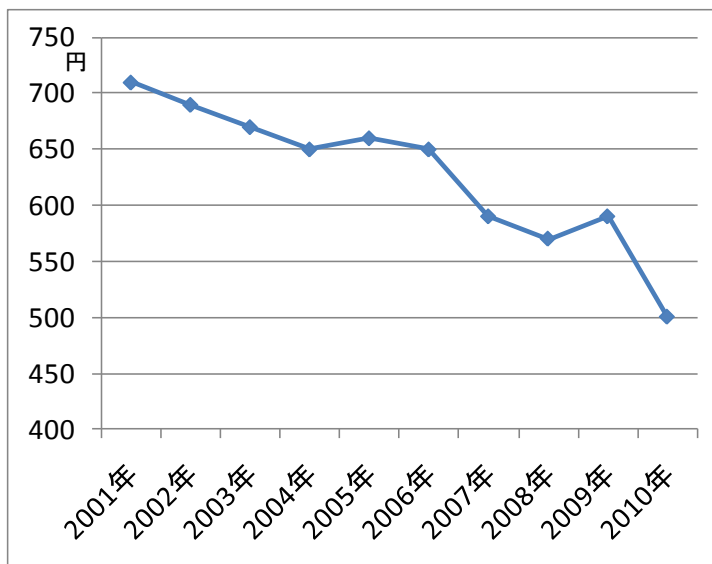
# ファストフードのコストパフォーマンスは・・・？

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

新しい年を迎え、仕事始めの時期になりました。年末年始の休み中、さまざまなイベントが続いて出費が思いのほかかさんでしまったり、ついついごちそうを食べすぎてしまったり、という方も多いかもしれません。早くも今月のお小遣いの残りがわずか・・・というときに、まず切り詰める対象になるのはランチ代ではないでしょうか。そんなときに、知らず知らずのうちに利用頻度が多くなるのがファストフード。長引くデフレと共に値下げ競争が激化し、外食費節約の強い味方にもなるファストフードですが、ただ「安さ」だけを理由に選んでいると、後で困ったことにもなるかもしれません。今回は、外食の定番であるファストフードのコストパフォーマンスについて考えます。

## ■減少し続けるランチ代

新生フィナンシャル株式会社が行った調査によると、全国のサラリーマンのランチ代平均額は2001年以降10年連続で減少し続け、2010年は500円でした。その原因としては長引くデフレ傾向で飲食代の価格水準が下がったことや、不景気によりサラリーマンのお小遣いが減少し、節約志向が強まったことが考えられます。



昼食を500円以内で済ませるためには、昨年に話題を呼んだ298円、398円など低価格のお弁当や、ワンコインランチのほか、ハンバーガーや丼、麺類などのファストフードを選ぶ方法がメジャーでしょう。日本フードサービス協会によると、これらのファストフードを利用する客数は2010年に大きく増加し、外食産業の売上を押し上げる要因にもなりました。外食産業全体の売上は、昨年11月まで5か月連続で前年を上回る好調ぶりを見せました。

図. サラリーマンの昼食代の推移

(出典：新生フィナンシャル株式会社。2010年サラリーマンの小遣い調査より筆者作成)

## ■ファストフードはコストパフォーマンスの優等生？

ファストフードの魅力には、その名の通り「早い」ことに加えて「安い」、「ボリュームがある」などが挙げられます。表1は、ある牛丼、弁当、サンドウィッチの大手チェーン店の代表的な商品の価格とエネルギー量を比較したものです。これをみると、3商品とも価格は300円前後ですが、牛丼やのり弁当はサンドウィッチに比べて100kcalを摂取するのに必要なコストが約5分の1程度と非常に割安であることがわかります。野菜たっぷりのサンドウィッチよりも、

商品	エネルギー量 (kcal)	脂質 (g)	価格 (円)	100kcal当たりの価格 (円)
のり弁当	713	17.1	290	41
牛飯並	767	26.9	320	42
ベジタブルサンド	140	4.7	290	207

ごはんや揚げ物の多い丼や弁当の方が安くお腹いっぱいになるのですから、外食費を節約したいこの時期にはよ

ーコラムの無断転写・転載などを禁じます。ー

り一層魅力的に見えます。

表 1. ファストフードの価格と栄養素(大手弁当チェーン、牛丼チェーン、サンドウィッチチェーン店 HP より筆者作成。)

しかし、安さの裏には注意点があることも忘れてはなりません。のり弁当や牛丼に含まれる食事に含まれる脂質の量は、サンドウィッチの3倍から5倍以上もあるのです。牛丼に含まれる脂質量(26.9g)は、標準的な日本人が摂取する目安量(20g前後)を大きく上回っています(※1)。

つまり、ファストフードは手軽で安い反面、脂質の摂取量が過剰になりがちなのです。また、井や、おかずが揚げ物だけの弁当単品で食事を済ませると、野菜が不足し栄養バランスが悪くなります。節約のためとはいえ、このような食事を摂り続けていると、太りやすい体質になってしまうこともあります。正月太りが気になるこの季節は、特に注意した方がよいでしょう。

※1. 日本人の食事摂取基準では、身体活動レベルが「ふつう」の成人 30~49 歳に必要なエネルギー量は1日当たり男性 2,650kcal、女性 2,000kcal とされている。このうち脂質が占める割合は 20~25%が目標値とされている。これらを1食分に換算すると、3食を均等に摂取したと仮定して、エネルギー量の目安は男性 883kcal、女性 666kcal であり、脂質量の目安は男性 20g 前後、女性 15g 前後になる。(参照：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010 年版」)

### ■栄養バランスを良くするにはコストがかかる？

表 2. 牛丼並盛に1品を追加した時の栄養素の変化

では、栄養バランスを良くするために、牛丼単品にサラダを追加するとコストはどのようになるでしょうか。

100 円のサラダを追加したとき、100kcal を摂取するのに必要なコストは 400 円アップします。サラダ1品に含まれるエネルギー量は 25kcal ですので、

実際の支出が 400 円加算されるわけではありませんが、エネルギー量をベースにしたコストで考えると、非常に割高に感じるかもしれません。それでも、この1品を追加することで、エネルギー量や脂質量はほとんど変えずに食事全体の栄養バランスを改善できるはず。ごはんや肉に比べてボリュームは少ないものの、水分の多い野菜を食べることで、十分に満足感は得られるでしょう。

一方、同じ 100 円を追加で支出すると、並盛の牛丼を大盛にすることもできますが、こうするとさらに脂質量が過剰になってしまいます。満腹感は十分に得られるでしょうが、1日に必要なエネルギー量の大部分を1食で摂ってしまうことにもなり、栄養バランスがさらに偏った食事になってしまいます。

### ■栄養にかかるコストは健康への投資！

このように、健康的で栄養バランスの良い食事は、安くて満腹になる食事に比べると割高に見えるため、節約志向が強くなるとつい敬遠しがちです。しかし、バランスの良い食事を心がけることで、体調を整え、太りにくい体質を維持することもできます。肥満は生活習慣病のリスクを高めるともいわれます。追加のコストをかけて健康的な食生活を心がけることで、将来見舞われるかもしれない病気を防ぎ、医療費の出費に悩まずに済む可能性が高まります。つまり、健康的な食事のコストは豊かな人生を送るための投資ともいえるのです。

限られたお小遣いの中で節約をしながら、食生活で健康に気を遣うことは簡単なことではないかもしれませんが、しかし、「安くて満腹になる」ことだけを食事のコストパフォーマンスと考えるのではなく、「健康に寄与する」

— コラムの無断転写・転載などを禁じます。 —

商品	エネルギー量(kcal)	脂質 (g)	価格 (円)	100kcal当たりの価格 (円)
牛丼並盛	767	26.9	320	42
牛丼並+野菜サラダ	792	27.1	420	442
牛丼大盛	986	32.8	420	42.6

注: 牛丼並盛から牛丼並+野菜サラダへの変化は、エネルギー量 +0.2gアップ、脂質 +0.2gアップ、価格 +100円アップ、100kcal当りの価格 +400円アップ。牛丼並盛から牛丼大盛への変化は、エネルギー量 +219kcalアップ、脂質 +5.9gアップ、100kcal当りの価格 +0.6円アップ。

という基準も食事の評価には大切です。病気知らずに生き生きと暮らす自分の将来像を描きながら食事を選ぶことで、結果的には節約になるかもしれません。

新年の目標を立てるこの季節、目標の一つに「健康への投資」を加えるのも良いかもしれませんね。

※本コラムは商品について単純に解説、比較したものであり、商品の優劣を表示するものではありません。なお、食品データは販売会社公表のものを使用しております。