

電子レンジは使ってはいけない！

コンビニ弁当は絶対に食べてはいけない！濃すぎる味で食生活崩壊

2015年の全国のコンビニエンスストアの年間売上高は前年比4.7%増で、10兆1927億円となり、初めて10兆円を突破したことが報じられました。

その中で注目すべきなのは、なんとといっても弁当や惣菜など、食品関連の販売が好調だったということでしょう。単身世帯の増加や、女性の社会進出がその背景にあると考えられています。食品販売額が増えた理由はともかく、注視すべきはコンビニで購入した食品をそれぞれの消費者がどのようにして食べているのか、またその結果として体に、ひいては暮らしぶりにどのような影響を及ぼしているのかということだと思います。

今や、全国に5万店以上という驚くべき店舗数となったコンビニでは、毎月9000億円もの消費が行われ、そのうちの半分以上の金額が弁当・惣菜を含む食品関連だといわれています。それだけコンビニで購入したものが、食卓に上っているということでもあります。ハンバーガーなどのファストフード業界の凋落も、コンビニの売り上げ増加に拍車をかける要因となっているのかもしれない。

暖冬と予想されていた今冬ですが、1月中旬には数年に一度というレベルの寒波が押し寄せたため、「家で温かい食事をしたい」と思った方も多いのではないのでしょうか。そういう方々の何%かは、コンビニで買った食品を自宅に持ち帰り、レンジでチンして食べたかもしれません。

電子レンジに関しては、いまだに賛否両論あり、結論は出ていませんが、筆者は否定的です。著書では何度も書きましたが、賛成派と否定派はどこまでも相容れず、意見は二分されたままです。

筆者が電子レンジに否定的な理由は、科学的な危険性もさることながら、食事のあり方として疑問を持つからです。はっきり言って、電子レンジで加熱した食品は明らかにまずくなります。「加熱時間が短時間だからビタミンCの損失は少ない」などと電子レンジ利用のメリットを主張する人がいますが、実験的に電子レンジで加熱した野菜を食べたところ、圧倒的に味が落ちます。

そして、それを補うために強い味付けにせざるを得なくなります。コンビニで販売されている弁当は、「味が濃すぎる」とよくいわれますが、これは電子レンジで加熱することも、予め考慮して味付けされているからかもしれません。

コンビニ依存の食生活を送る人が増えている？

科学的根拠に関しては、賛成派も否定派も、それぞれにお互いを「エセだ、デマだ」と批判し合いキリがありません。したがって筆者としては、「電子レンジを使わなければ食生活が成り立たない」という人は使えばいいし、「電子レンジなどなくても困らない」という人は使わなければいい、という立場をとっています。もちろん、筆者は絶対に使いません。

近頃は、家に炊飯器がない人もいます。その人たちは、パック詰めされたごはんを買い、レンジでチンして食べると聞きます。そういう食生活のあり方が自分にふさわしいと考えるのであれば、部外者は文句のつけようもありません。筆者は、そういう食生活を送りたくはないと常々思っておりますので、ごはんは自分で炊きます。

また、コンビニの弁当を「食事」とはどうしても思えないので、絶対に買いませんし食べません。コンビニの弁当などなくとも、十分に豊かな食生活を続けていると胸を張って言うことができます。

だからといって、筆者のような食生活を読者の皆さんに強要するつもりもありません。ただ、「こんな方法があります」「こんな食事もあるのです」という情報を発信し、それに共感してくださった方の食生活をサポートしようと考えているだけです。難しいことは一切ないので、その気になりさえすれば誰にでもできると断言できます。

筆者が伝えたいのは、電子レンジを使うか否かという単純なことだけではなく、「結果としてそういう食事があなたに何をもたらしますか」というメッセージです。

コンビニの弁当を食べることが、自分らしい生き方なのだと考えるのであれば、それを続けるのもいいでしょう。そうではないならば、今すぐ食事を変えるべきです。食事にお金をかけると、ほかのことにその分お金を投じられなくなるかもしれません。それは優先順位の問題です。

パチンコにお金をかけることと食事にお金をかけることのどちらが大事でしょうか。ディズニーランドで散財するのと食事を充実させるのはどちらが重要でしょうか。くだらないテレビ番組を見ている時間があるのなら、料理をしたほうが良いと考えてほしいのです。

この連載を読んでくださり、また筆者の著書を読んでくださる方がおひとりでも多くいらっしゃることを願ってやみません。食生活は、私たちが生きていく上で最も重要なファクターであることは間違いなく、それを否定する人はいないでしょう。食生活のあり方が健康に直結しているということに疑いを持つ人も、おそらくいないと思います。電子レンジを使うかどうかは、あくまでひとつの要素でしかありませんが、そこから食生活全体が見えてきます。

自分がどういう人間なのか、また、どういう食事が自分らしいかを、考えていただきたいと切に願います。

(文=南清貴/フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事)