ちゃんこ鍋はヘルシー

「外食・テイクアウトのカロリーガイドブック」という本がある。女子栄養大学でファミリーレストラン、ファーストフード、コンビニなどのメニューの各栄養量カロリー量を調べ、公開しているものだ。店が発表したものは掲載しているのではなく、第三者の分析によるものなので信用できる。前項のマクドナルドのカロリー量も、この本に拠っている。

筆者は1994年度版を所有していたのだが、今度、2002年度版が出たので、カロリー量の最新データーがわかるようになった（ちなみにマクドナルドの名誉のために言えば、94年度版と02年度版を比較してみると、てりやきマックバーガーでも10キロカロリーほど減っている。それなりに企業努力はしているということだ）。仕事をしている人たちは、1日に何回かは外食をせざる得ない。だからこれはグルメブックなどではなく、この本のようにカロリーブックを携えながら、今日はどこの店で食べようか、などと思案してほしいものだ。

02年度版では、94年度版では紹介されていなかった店で、ちゃんこ料理屋が紹介されている。ちゃんこ鍋のカロリーが低い。肉も入っているし、野菜もふんだんで栄養的なバランスもよく、それで1人前のカロリーすべて500キロカロリー以下なのだ。ただ鍋料理なので、3，4人前分出てくる。ついつい1人前以上食べてしまうことになるかもしれない。

それでもカロリーオーバーにはならないだろう。ヘルシー食でもあるちゃんこ料理はもっとブームになっていいと思う。もしかすると、これまでは、高級料理で価格が高いというイメージがあったのかもしれない。できれば、ちゃんこ料理の価格こそ、デフレ化してほしいものだ。そういった店が現れれば、人気になるだろう。