2.2 栄養価と価格を総合して、よりよい食品を選択する

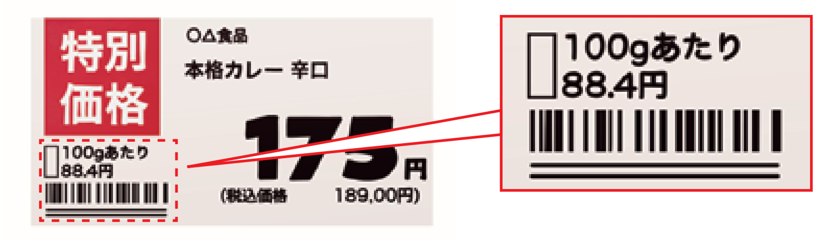
ポイント（注意点・重要な点など）

●できるだけ安価で栄養価の高い食材を選ぶことで、食費を抑えることができます。
●代わりになる食材を活用することで、食費を抑えることができます。
●保存方法を知ることで、無駄を少なくすることができます。

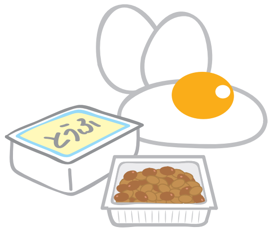
1 食費を抑えるポイント

●単位あたりのコストを計算してコストパフォーマンスの良いものを見つける

・長く保存できるものや、使い切れる場合は、まとめ買いしたり、丸ごと買うと節約できます。
・単価を計算すると、コストパフォーマンスを比較できます。例えば、100gあたりや1食分あたりの価格を比較することで、コストパフォーマンスの良い商品を選べます。
・最近ではスーパーの電子棚札システム（写真）に100gあたりの価格が表示されていることもあるので、購入時の参考になります。



●代わりになる食材を検討：同様の栄養価を含む安価な食品を探す



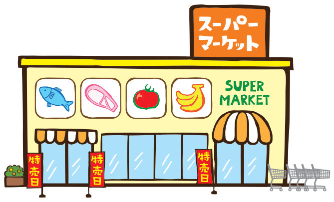
・肉類の価格は、一般的に鶏肉、豚肉、牛肉の順に値段が高くなる傾向にあります。
・野菜の値段が高騰している場合でも、冷凍野菜は比較的安定した価格で購入できます。
・缶詰（サバ缶、ツナ缶、大豆缶など）の活用：長期保存が可能で、調理の手間もかからず、栄養価の高いのが特徴です。季節を問わず安定した価格で入手できる点も大きなメリットです。

●肉類の部位による比較する

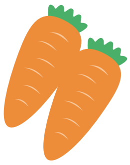
・同じ動物性食品でも、部位を工夫したり、ミンチ肉を活用したりすることでコストを抑えられます。
①鶏肉：むね肉、ささみ、もも肉の順に価格が高くなる傾向にあります。
　むね肉は、安価、高タンパク、低脂質でコストパフォーマンスが高い部位です。
②豚肉：こま切れ肉よりも、ロース肉やバラ肉は、価格が高くなる傾向です。
　豚こま切れ肉は、炒め物、煮物などにも使い勝手がよく価格も手頃です。
※これらは、地域や販売店、時期等によって異なることがあります。

●購入する店舗を選ぶ

・ディスカウントストア、業務用のスーパー：単価が安い場合が多く、まとめ買いする場合はコストが抑えられます。
・地元の産直売り場：農産物直売所や市場等：新鮮な食品が、スーパーより安く購入できる場合があります。



2 価格が比較的安く、栄養価が高い代表的な野菜



●にんじん

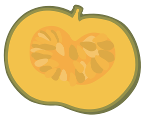
栄養面：カロテンが豊富です。

価格：価格は一年を通して安定しており、手に入りやすいです。旬（秋〜冬）の時期は、安価になることがあります。

●ブロッコリー

栄養面：ブロッコリーはビタミンC、ビタミンKや食物繊維、葉酸を含んでいます。

価格：季節によって価格変動はあるものの、一年を通じて手に入りやすいです。冬場や春先が旬で、安く手に入りやすいです。季節によっては、冷凍ブロッコリーの活用もおすすめです。



●かぼちゃ

栄養面：カロテンが豊富で、その他にもビタミンCやカリウム、マグネシウムも含まれています。

価格：価格は比較的安定しており、旬（秋〜冬）には特に手に入りやすく、安価で購入できます。

●キャベツ

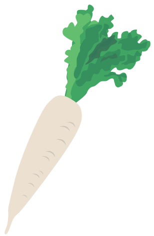
栄養価：ビタミンC、カリウム、食物繊維を含んでいます。

価格：季節に関係なく、比較的安定して供給されており、価格も一般的に手頃です。

●白菜

栄養価：ビタミンC、カリウム、食物繊維を含んでいます。

価格：冬に収穫されるため、旬の時期には価格が手頃です。

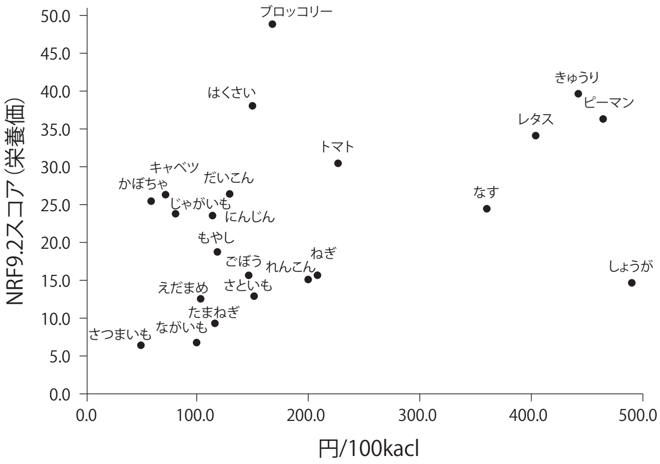


●大根

栄養価：ビタミンCや食物繊維を含んでいます。大根の葉は、カロテンやビタミンを豊富に含んでいます。

価格：冬に収穫されるため、旬の時期には価格が手頃です。

以下の図は、小売物価統計調査2022年から算出した食品100kcalあたりの価格（横軸）と栄養価（縦軸）の関連を示したものです。栄養価の評価はNRF（Nutrient-30 Rich Foods）モデル[11]を参考にしています。季節や地域による価格の違いはありますが、左上にあるものほど価格が手頃で、栄養価が高いことを示します。



〈参考文献〉
11）Drewnowski, A: The Nutrient Rich Foods Index helps to identify healthy, 254 affordable Foods, Am J Clin Nutr., 91（4）, 1095-1101（2010）