

## **Japanisches Essen kann auch ungesund sein**

In einigen vorherigen Artikeln ging es darum, wie gesund das Essen in Japan ist, allerdings trifft das vor allem auf traditionelle japanische Gerichte zu, die frisch zubereitet sind und eine Vielfalt an Nahrungsmitteln abdecken. Essen in Japan kann je nach dem, was man isst, auch eher ungesund sein.

## **Fast Food gibt es auch in Japan**

Auch in Japan sieht man mittlerweile vielerorts McDonalds und Burger King Filialen. Das Essen dort unterscheidet sich kaum von der Auswahl in anderen Ländern und ist alles andere als gesund. Beef Bowl Läden wie Yoshinoya oder Matsuya, die man als japanisches Fastfood ansehen könnte, weil es nur wenige Minuten dauert, bis eine Mahlzeit fertig ist, bieten in der Regel Gerichte mit viel Reis, fettigem Fleisch und wenig bis keinem Gemüse an. Das ist auch nicht unbedingt die gesündeste Alternative.



## **Auf den Inhalt der Bento-Box kommt es an**

Bento-Boxen sind eine gesunde Möglichkeit, um unterwegs zu essen. Das gilt aber häufig nur, wenn man sie selbst frisch zubereitet und auf die Auswahl der Lebensmittel achtet.

In vielen Bahnhöfen in Japan findet man Geschäfte, die fertige Bento-Boxen verkaufen, die stundenlang ungekühlt in den Regalen stehen. Entsprechend viele Zusatzstoffe sind dann auch enthalten, um die Speisen genießbar zu halten.

## **Convenience Stores verkaufen nur wenig Gesundes**

Im Convenience Store stehen die Bento-Boxen zwar im Kühlregal und werden jeden Tag frisch geliefert, allerdings enthalten hier viele Boxen vor allem Reis, Nudeln, frittierte Speisen und zu wenig Gemüse.

Selbst wenn man sich im Convenience Store an die Salate hält, ist man nicht auf der sicheren Seite, denn diese werden häufig mit zuckerreichen Dressings kombiniert.

Auch das Regal mit den Backwaren sollte man meiden, da man hier fast nur süße Teilchen mit Marmeladen-, Pudding- oder anderen Süßen Füllungen findet, die nicht frisch gebacken, sondern durch Zusatzstoffe lange haltbar gemacht wurden. Dann gibt es natürlich auch noch in jedem Convenience Store ein großes Regal mit Süßigkeiten und Snacks, das man eher meiden sollte, wenn man sich gesund ernähren möchte.

## **Zuckerhaltige Getränke in jedem Automaten**

In japanischen Supermärkten und Convenience Stores findet man viele ungesüßte Teesorten, die sehr gut für eine gesunde Ernährung geeignet sind. Man findet aber ebenfalls auch viele süße Softdrinks in allen Farben und Geschmacksvarianten, die viel Zucker enthalten. Ähnliches gilt für die vielen Getränkeautomaten, sodass man jederzeit und überall Zugang zu zuckerhaltigen Getränken hat.

## **Die beliebten Fertignudeln**

Auch sehr beliebt in Japan sind Instant-Nudeln, die man nur durch das Begießen mit heißem Wasser zubereiten kann. Man kann diverse Varianten und Geschmacksrichtungen in den Supermärkten erstehen. In der Regel sind diese Nudeln auch sehr preisgünstig.

Diese Nudeln sind allerdings eher Lebensmittel, die man nur selten verzehren sollte. Leider

greifen gerade Japaner, die viel arbeiten und wenig Zeit haben, gerne zu solchen Produkten. In einer Umfrage der japanischen Vereinigung für Fertiggerichte gaben ca. 40% der 20- und 30-jährigen Männer an, dass sie mehrmals pro Woche Instantnudeln essen.



In Japan gibt es auch genug Möglichkeiten, sich ungesund zu ernähren und durch Automaten und Convenience Stores hat man auch rund um die Uhr Zugang dazu. Aktuell hat Japan zwar noch kein so großes Problem mit Übergewicht wie die USA und Deutschland, doch auch in Japan sieht man seit 1975 einen Aufwärtstrend, was Übergewicht und Fettleibigkeit angeht.

**Schaffen Sie es den Versuchungen der ungesunden Lebensmittel zu widerstehen?**