

目的 持ち帰り弁当は他の惣菜と異なり一食分の完結した献立を構成しているため、過度に依存すると栄養上のかたよりを生じるおそれがある。また製品の性質上、同一店舗の商品でも内容量や品質に幅のあることが多い。そこで市販の持ち帰り弁当を分析して、その栄養構成と種類、購入日などによる内容量、成分組成の変動について検討した。

方法 東京都内の持ち帰り弁当店から購入した各種弁当の内容物を秤量した後、主要副食品について成分分析を行なった。秤量後磨砕、凍結保存した試料について、水分、たんぱく質、脂質、食塩を定量し、その分析結果と、内容物の素材を調理前重量に換算して食品成分表により求めた数値とを併用して、弁当1個当たりの栄養推定値を算出した。

結果 同一店舗の同じ製品の購入日による、あるいは同じ日の一括購入による内容量の変動はきわめて大きく、全体の栄養量に及ぼす影響は無視できない。この現象は揚げもの（鶏からあげ、白身魚フライ、いか天など）の場合とくに著しく、内容量だけでなくころものつき方などによる成分自体の変動も少なくなかった。すなわち持ち帰り弁当を日常の食事の要素としてみると、かなり不安定な商品である。平均的な栄養推定値は、のり弁当では成人男性に対して全体的にやや不足がみ、成人女性に対してはエネルギー、たんぱく質、脂質はほぼ充足していた。からあげ弁当では男性にも女性にもたんぱく質が過剰で、女性に対しては脂質もやや多かった。またいずれもカルシウムが極端に少ないほか、のり弁当ではビタミンB₂とC、からあげ弁当ではビタミンAの不足が目立った。食塩含有量はのり弁当よりからあげ弁当に多く1個当たり4g近いものもみられた。