

持ち帰り弁当のミネラル含有量について

東京家政学院短大 ○鈴木淳子、三田村敏男、桑野和民

【目的】 持ち帰り弁当は、購入が容易で価格も手ごろなことから、サラリーマンやOL等の昼食として多用されており、特に大都市圏に於いては、数多くの店舗が見受けられる。

今回我々は、持ち帰り弁当のミネラル含有量等の実態を把握し、所要量等と比較するために、全国チェーンを展開している系列店を中心に、千代田区内で販売されている弁当を購入して分析調査を行った。

【方法】 試料として、7店舗で40品目の弁当を購入した。中身を食品ごとに、それぞれ重量測定（揚げ物等は、衣を分離）した。その後、弁当と同量の水を加えてホモジナイズし、凍結乾燥を行った。重量測定後粉碎して密栓保存し、ミネラル分析の試料とした。乾式灰化、塩酸処理をした溶液について、パーキン・エルマー社製3100型原子吸光分析装置により、Ca、Mg、Fe、Na、Kを測定した。また、Pはリンモリブデン酸直接比色定量法により求めた。さらに、測定した食品重量を基に、四訂日本食品標準成分表（成分表）等を用い、成分量等の計算も行った。

【結果】 原子吸光分析法等から実測した弁当1個当たりのミネラル含有量は、成分表等から計算で求めたミネラル含有量と比べると、少ないものが多かった。

エネルギーおよび三大栄養素は、所要量に対して、ほぼ満足できる値であったが、ミネラル、ビタミンは、不足しているものがほとんどであった。

以上のことから、昼食を持ち帰り弁当に依存すると、微量栄養素の不足が懸念されるので、朝、夕食時に何らかの工夫を施し、全体のバランスをとることが必要であると考えられた。