

## テイクアウト食品の栄養成分について

○川井信子 亀井正治 川越昌子（大阪市立環境科学研究所）

【目的】 食生活はグルメ化のいっぽう日常的には簡便化し、外食率の増加や個食化の傾向がみられるようになってきた。それと相俟ってコンビニエンスストアやファーストフード店が増加し、取り扱われるテイクアウト食品の種類も多種多様になり、利用が益々増大し、食生活において無視できなくなってきた。演者らは、このような食品を上手に利用するための情報として、特に生活習慣病に関係が深いと考えられる脂質、食物繊維、ミネラルを中心に測定を行った。

【試料】 弁当(16)、ファーストフード(10)、総菜(17)を試料とし、適宜水を混ぜて細切・混和した。

【分析方法】 水分：常圧乾燥法、たんぱく質：ケルダール法、脂質：クロロホルム・メタノール法、灰分：乾式灰化法、炭水化物：数値計算法、食物繊維：Prosky 変法、糖質：炭水化物-食物繊維、エネルギー：Atwater の係数による計算、脂肪酸組成：メチル化物(塩酸-メタノール法)を GLC 分析、コレステロール：不けん化物を GLC 分析、ミネラル(Na、K、Ca、Mg、P、Fe)：ICP-AES 分析

【結果および考察】 試料1食または1パック分の各成分量を、栄養所要量、推奨摂取量などと比較検討した。その結果、全体として脂質が多く、食物繊維が少ないものが多かった。過剰摂取が危惧される Na は一部の試料で多かったが全体としては推奨値を越えるものは少なかった。脂質の組成に関しては、洋風弁当や乳製品では飽和脂肪酸、魚を使用したものでは n-3 系多価不飽和脂肪酸、卵を使用したものではコレステロールが多く含まれていた。ミネラルに関して、乳製品および大豆製品を除いて Ca が不足していた。低カリ-や薄味など健康をセルフイメージとした製品も出ているが、栄養バランスの点ではまだ不十分であると考えられる。栄養バランスを配慮した製品の開発と、消費者への情報提供のため、表示の充実が望まれる。