

○伊藤順子 大河原悦子 佐々木洋子 河野昭子 (大手前栄養文化学院)

目的：近年、外食や調理済食品の利用が増加している中で、夕食材料宅配について、実際に宅配を受け、夕食としての栄養バランスや利用時の利点、難点についての調査ならびに考察を行うことを目的とした。

方法：大手夕食宅配メーカーのファミリーメニューを40日間購入し、鮮度、品質、重量等の確認後、調理、試食を行った。栄養的観点からは、パソコンソフトを用いて、各栄養素量を算出し、夕食としての栄養バランスを調査した。またメニューに一品（主に緑黄色野菜）を追加し、それによる栄養バランスへの効果を調べた。

結果：食材の鮮度、品質、記載重量は、おおむね良好であった。主な栄養素については、生活活動強度II、平均身長、平均体重の20才の女性を基準として、40日間の平均値の、所要量ならびに目標量に対する割合を算出した。エネルギー、食塩は40%前後であったが、タンパク質、脂質、コレステロールは50~60%、Ca、食物繊維は20%前後であった。CaとPの摂取比率は1:3であった。脂肪酸については、S:M:Pは1:1.6:1、n-6/n-3は3であった。追加メニューにより、Ca、Feなどのミネラル及びビタミン類、食物繊維には補足効果が認められた。個々のメニューにおいては、バランスの良いもの、悪いものを取り上げて、内容を検討した。