

2P-10(P) コンビニ弁当の栄養バランスにおける調査

○堀口恵子* 武藤政美* 嶋村 孝* 六平いく子* 押田敏雄**

(*明和女子短大 **麻布大)

目的 ビジネスマンや学生などの昼食にコンビニエンスストア(コンビニ)の米飯弁当が頻繁に利用されている。そこで①年々内容の変化するコンビニ弁当の栄養バランスに、どんな傾向が見られるかを調べ。また、②それらの栄養素充足率を調べ、理想的な弁当とは何かを検討した。

方法 期間：1995～1998年。調査方法：1) コンビニの利用状況のアンケート調査を女子学生に行った。内容は、①良く利用するコンビニ ②その理由 ③コンビニで良く買う物などについて。2) 系統の異なるコンビニ4店舗の店長より聞き取り調査をし、各店弁当の売り上げベスト5を調べた。3) 売れ行きの良いコンビニ弁当の食品重量より栄養価および充足率を計算し、さらにPFC比を求めた。4) 栄養バランスがよいと思われる弁当5種を試作り、市販品と栄養価の比較をした。5) 表示添加物についても調べた。

結果 1) アンケートによりコンビニで良く買う物は、1位が弁当、2位が飲料であった。2) 人気ベスト5の弁当の内訳は、牛、豚の肉類の弁当が40%、鳥肉関係が15%、魚関係が15%であった。3) 4年間の調査より'95年には栄養素が充足していた弁当が40%、'96年は35%、'97年は4%、'98年は12%であり、また弁当の容量が少なくなっていることがわかった。各栄養素ではカルシウム、鉄、ビタミンC、食物繊維の不足が特に大きかった。4) 比較的栄養バランスが良好だったのは「幕の内弁当」また、PFC比が良好だったのは「のり弁当」であった。5) 食品添加物は弁当1個に平均9種類使用されていた。