

【目的】 栄養調製食品は、ビタミンやミネラルをはじめ種々の栄養素がバランスよく簡単にとれる便利な食品であるといわれ、学生などの間で気軽に用いられているようである。今回、この栄養調製食品の利用実態についてのアンケート調査を行い、その摂取状況を把握するとともに、包装紙に記載された栄養表示、および本研究室での幾つかの成分分析結果をもとに、その栄養的意味について検討を行った。

【方法】 栄養調製食品の利用実態に関するアンケート調査は、大学生 250 人（男性 102 人、女性 148 人）を対象に、1999 年 7 月から 10 月にかけて実施した。栄養成分の分析は、11 社 38 種類の栄養調製食品について、比色法によるリンと鉄の定量、およびラベル化脂肪酸を用いた HPLC による脂肪酸分析を行い、その他の栄養成分は、包装紙に記載された値を用いて検討した。

【結果】 栄養調製食品は、大学生に広く用いられており、おやつとして、あるいは食事代わりに利用する人がそれぞれほぼ半数ずつを占めていた。また、栄養に対する関心が高いと思われる人、すなわち食品の栄養成分表示を見る人やポイント補給型栄養補助食品を利用している人ほど栄養調製食品の利用率は高かった。栄養調製食品の栄養成分について検討したところ、エネルギーおよびたんぱく質含量が今回分析したすべての製品で低く、脂質含量は高かった。特に、脂質エネルギー比は平均 44%で、1 製品を除いて全て 30%を越えていた。その他の栄養成分の含有に関しては、製品ごとに 5 つのタイプに分けることができ、それぞれのタイプで異なる利用の仕方をするのが適切ではないかと考えられた。脂肪酸レベルでは、n-3 系脂肪酸が n-6 系脂肪酸に比べて非常に少なかった。