

愛知県下の弁当販売店で購入した持ち帰り弁当56個の栄養価の検討
東海学園短大 ○加藤保子、友松滋夫

目的 近年、外食産業の発展は著しく、特に、手軽に食べることができる持ち帰り弁当の販売店も増え、更にメニューも豊富に揃ってきた。手軽に食べれるこの持ち帰り弁当は健康面からみて、望ましいものなのか、また、昼食として一日の栄養所要量からみて、その三分の一を満たすことができるかを知るために、持ち帰り弁当の栄養的バランスについて四訂日本食品標準成分表に基づき検討した。

方法 昭和60年から61年にかけて、愛知県下の弁当販売店で幕の内弁当、とんかつ弁当、フライ弁当等56個を購入して栄養価分析試料とした。弁当の栄養価は弁当を材料別に分けて、計量し、四訂日本食品標準成分表に基づき、コンピューターにデータを入力し、栄養価の分析をした。なお、加工調理食品については、原材料に調味料を加算して求めた。

結果 56個の持ち帰り弁当の平均価格は428円であった。これら弁当の摂取栄養価をエネルギー、蛋白質、脂質、糖質の三大栄養素と、微量栄養素として無機質（カルシウム、リン、鉄、ナトリウム、カリウム）と食塩相当量、カルシウム／リン比を、またビタミン（V.A、V.B₁、V.B₂、ナイアシン、V.C）摂取量をそれぞれの持ち帰り弁当について求めた。これら56個の弁当の平均栄養価を、一日必要栄養所要量の三分の一と比較検討したところ、三大栄養素の摂取量は不足しなかったものの、微量栄養素のうち、カルシウム、ビタミンA、Cは著しく所要量を下回った。特に、カルシウム、ビタミンAの昼食としての所要量(1/3)を満たしているものはそれぞれ1及び3個の弁当にすぎなかった。また、リン摂取量が多く、カルシウム／リン比も極めて悪いものであった。