

目的

本学学生対象に米飯調査を行い、市販米飯弁当の栄養分析をし、外国産米弁当等を試作しバランスの良い弁当とすることを目的とした。

方法

1. 学生対象に1993年10月米飯調査と持ち帰り弁当の嗜好調査を行った。
2. 持ち帰り弁当の栄養計算は、1992年に東京で1993年に群馬でそれぞれ市販されている弁当について行った。
3. 試作弁当はインディカ米弁当、シルバー弁当を試みた。
4. バランスの良い弁当とするためそれぞれの米の特徴を把握し調理した。

結果

1. 持ち帰り弁当は、本学学生が30%も利用していた。嗜好調査では1位唐揚弁当2位とり飯弁当であった。
2. 栄養分析では、エネルギー、蛋白質、脂質は所要量に達しており、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₂等の不足が目立った。
3. インディカ米は粘りが少なくボロボロするのでバターやチーズを使用し、ピラフやグラタンに合った。学生には、インディカ米も調理法により好まれた。
4. バランスの良い弁当とするために、所要量の満たされていない成分を補うために牛乳やおひたし、果物を摂取することが望ましい。