

市販弁当の栄養充足率に関する考察  
○嶋村 孝 武藤政美 堀口恵子  
(明和女子短大)

目的：近年、コンビニエンスストアで市販されている弁当はその種類が豊富になり、昼食として手軽に利用できるようになった。本学学生の間でも利用している者は少なくない。そこで、よく利用されている弁当の品目を販売店別に調べ、その栄養成分のバランスに偏りがないかどうかを調べた。また、付け合わせによる補足効果を考え、栄養摂取に偏りのない、健康的な市販弁当の利用方法を検討した。

方法：①弁当の販売ランキングは前橋市内にある5種類のコンビニエンスストアを選び、その店から直接聞き取り調査をした。②弁当の栄養成分の調査は各店のランキング5位までに該当する弁当を購入し、個々に使用されている食材の重量をもとに栄養成分の含有量を推計した。③これを20歳女子に必要な一日当たりの摂取量の1/3に相当する栄養素の充足率と比較した。④栄養素の充足率に偏りの大きなものについては、これを改善するためのつけ合わせの食品を選び、補足した結果を検討した。

結果：各店のランキングの一部を順に示すとA店は白身魚フライのり弁当、しょうが焼き定食、B店はのり弁当、ガーリックチキン弁当、C店はのりしゃけ弁当、洋風幕の内弁当、D店はのり弁当、ミックスグリーン弁当、E店はしょうが焼きどか弁当、のり弁当などであった。不足していた栄養素は順にカルシウム、ビタミンC、A効力、が多く、次いで鉄、食物繊維、ビタミンB<sub>2</sub>であった。これらの栄養素の不足は付け合わせをうまく利用することにより、ある程度改善されることがわかった。