

長島和子

(千葉大)

目的 1987年にリサイクル市民の会が始めた有機栽培野菜・果物の宅配は，食品の安全性の面からだけでなく，畑の状況に応じて収穫されたものが会員に配達されるという環境にも配慮されたシステムである．本研究は，この宅配システムにより摂取可能な野菜・果物の種類，量，および栄養素供給量の実態を明らかにしようとするものである．

方法 1週間に1回，野菜と果物あわせて約10種類が宅配され，成人男女各1名がそれらを利用する事例をとりあげ，1995年4月から1996年3月までのうち42週分について分析を行った．毎回，実際に配達されたものを計量・記録し，四訂日本食品標準成分表により20種類の栄養素量を算出した．また，当該成人男女の栄養所要量と目標摂取量を第五次改訂日本人の栄養所要量に基づき算定し，それらによる1日当たりの充足率を算出した．

結果 42週分の野菜・果物の種類と頻度，重量(正味重量)は，野菜については，68種類397回で，総重量173.32kg(151.56kg)，1週当たりでは9.45種類4.23kg(3.61kg)であり，果物については，34種類80回で，総重量41.36kg(29.38kg)，1週当たりでは1.9種類985g(700g)であった．配達頻度の最も高い野菜は人参・玉ねぎ(23回)で，ついで大根(21回)，じゃがいも(20回)，キャベツ(19回)，レタス(18回)，小松菜・さつまいも(15回)，長ねぎ・ほうれん草(14回)であった．果物では温州みかん(9回)，キウイ(8回)，ふじ(7回)，甘夏(6回)であった．栄養所要量・目標摂取量の充足率については，最も高いのがV C(157.1%)であり，ついで銅(88.3%)，V A効力(69.6%)，K(32.2%)，食物繊維(27.1%)，V B<sub>1</sub>(25.2%)，C a(19.4%)，鉄(19.2%)，M g(18.8%)，V E効力(17.7%)であった．