

調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について（第4報）

菊 地 亮 也** 伊 藤 洋 子* 成 田 真樹子***
藤 井 秀 子***

I はじめに

近年、食生活の多様化に伴い秋田県内でも調理済食品が急増し、手軽さ、簡便さから利用者も多く、購入年齢層も幅広く使用されている。

このことから第1報¹⁾では主に、いわゆるお総菜食品142検体、第2報²⁾では、市販のすし、弁当30検体、第3報³⁾では、漬け物類などの栄養素量、食塩量を調査報告してきたが、今回は作りたての温かさを売る持ち帰り弁当85検体と総菜8検体の栄養素成分、食塩量を調査した。

II 調査方法

昭和59年2月～3月中に、秋田市内8店の店舗より約16種、85検体の弁当と8検体の総菜について食事買上方式⁴⁾により直接購入し秤量のうえ、調理変化係数により原食品重量を求め、三訂補日本食品標準成分表により、栄養価を算出した。

食塩量は、前記検体をホモジナイズして蛍光法で測定した。

III 調査分類

＜主・副食別＞

主食（主食代替できるものを含む）・副食

＜副食の調理形態＞

副食材料の調理形態を和え物、煮物、炒め煮、揚げ物、漬け物、生野菜、佃煮、焼き物などに分類した。

＜料理別＞

販売店の商品名より、16種に分類した。

- | | |
|------------|-----------|
| A. ハンバーグ弁当 | B. サケ弁当 |
| C. カレー弁当 | D. 幕の内弁当 |
| E. ノリ弁当 | F. かばやき弁当 |
| G. 焼肉弁当 | H. 唐揚げ弁当 |
| I. カツ弁当 | J. 味付めし弁当 |

- | | |
|------------|----------|
| K. 牛丼弁当 | L. フライ弁当 |
| M. カツカレー弁当 | N. サラダ類 |
| O. 汁物 | P. その他 |

＜重 量＞

食品重量は可食部秤量時の重量で示す。

（原食品の重量ではなく、調理後の重量である。）

栄養素成分については、1ケース重量中の値を示す。

（秤量時重量を調理変化係数により、原食品に換算し、栄養量を求めた。）

＜価 格＞

購入時の1ケース当たりの価格を示す。（不可食分のケースなども含む）

IV 調査結果および考察

A 調理済加工食品の価格、分類、食品数

調理加工食品の価格、分類、食品数などについて1ケース当たりのものを表1に示した。

副食の調理形態は、煮物、揚げ物、漬け物が主で、佃煮、和え物、焼き物、生野菜がそれに添えられるというパターンが多い。

使用食品数は、特上幕の内弁当の32品、つぎにおにぎり弁当の27品、少ない方では、牛丼・うなぎ弁当の3品などがあげられる。

1ケース当たりの重量の最も多いものは、牛丼の773g、つぎに、カツカレー弁当の768gである。

B 調理済食品の栄養素量および栄養比率

栄養素量および栄養比率について、1ケース当たりと料理別とを表2と表3に示した。

また、調味料については、1個当たりの使用量とナトリウム濃度から食塩量を換算した。

食塩量の多いものは、特上幕の内弁当の8.8g、カツカレー弁当の7.3g、カツ丼の6.6gなどで、さらに特上幕の内弁当は、ソースを全部使用すると食塩0.4gが加算され、9.2gになる。これは約1日分の食塩量にな

* 秋田県衛生科学研究所 **（現）食生活科学研究所 ***（現）在宅栄養士

表1-1 調理済加工食品の価格・分類・材料・食品数

No	品 名	店名	価 格 1個当たり	分 類			材 料 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個 重量 g	料理数
				主副別	副 食 の 調 理 形 態	料理形態別					
1	マカロニサラダ	1	160	副	和 物	N	マカロニ90, 魚肉ソーセージ5, チェリー缶5, みかん缶20, きゅうり3, 玉葱6	1・7・8	ソース付き	150	1
2	ミックスサラダ	1	180	副	和 物	N	みかん缶10, りんご25, わかめ0.6, 魚肉ソーセージ5, レタス5, きゅうり5, チェリー缶5, ロースハム7, キャベツ50	2・8・10	"	130	1
3	牛 丼	1	450	主・副	煮 物 ・ つ け 物	K	玉葱31, つきこんにゃく428, 紅しょうが4, 人参4, ごぼう11, 桜大根13, 米飯365, 牛肩肉43	1・9・10	"	492	4
4	ハンバーグ弁当	1	300	主・副	焼 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮	A	ひき肉55, 玉葱44, パン粉33, 卵7, しば漬け6, 昆布佃煮10, キャベツ20, 人参6, ホールコーン6, グリンピース7, 米飯287	2・12・14	"	473	4
5	サ ケ 弁 当	1	260	主・副	焼 物 ・ つ け 物 ・ 煮 物 ・ 佃 煮 ・ 揚 物	B	塩サケ43, 桜大根16, ごぼう29, 白ごま・人参17, 昆布佃煮26, ちくわ19, 小麦粉・小梅漬け5, 黒ごま0.2, 米飯300	2・9・11	"	434	6
6	カツカレー弁当	1	450	主・副	煮 物 ・ 揚 物 ・ つ け 物	M	豚肉165, 小麦粉30, 卵15, パン粉15, 福神漬け12, カレールー・人参11, 豚バラ74, 玉葱27, 米飯289	2・8・10	"	768	3
7	ランチカレー弁当	1	280	主・副	煮 物 ・ つ け 物	C	人参24, 豚肉11, 玉葱27, カレールー14, 福神漬け12, 米飯389	1・5・6	"	438	2
8	幕 の 内 弁 当	1	400	主・副	揚 物 ・ 焼 物 ・ 煮 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮 ・ 生 野 菜	D	じゃがいも20, さば50, ちくわ25, 人参12, 角コンニャク10, 梅漬け5, 黒ゴマ0.2, 大根味噌漬け10, みず塩漬け10, 昆布佃煮15, 蒸しかまぼこ10, ちくわ15, 小麦粉・イカ9, パン粉・キャベツ14, 白菜21, 米飯290	5・15・20	"	582	11
9	イカフライ弁当	1	400	主・副	揚 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮 ・ 生 野 菜	L	イカ85, 小麦粉7.5, パン粉0.37, 卵0.37, ゴマ0.2, しば漬け5, 昆布佃煮10, キャベツ11, レモン10, 米飯290	2・10・12	"	139	4
10	の り 弁 当	1	250	主・副	揚 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮 ・ 煮 物	E	桜大根16, かつおぶし2, 人参11, ごぼう19, ちくわ20, 小麦粉5.0, パン粉2.5, ポテト30, のり1, 昆布佃煮20, 米飯290	2・11・13	"	442	5
11	う な ぎ 弁 当	1	600	主・副	煮 物 ・ つ け 物	F	うなぎ70, さんしょ1, 紅しょうが5, 桜大根15, ごぼう21, 人参10, ごま0.1, 米飯290	1・7・8	"	463	4
12	スタミナ弁当	1	550	主・副	炒 物 ・ 生 野 菜 ・ つ け 物	G	桜大根10, キャベツ250, 人参7.1, 豚肉100, 米飯287	1・5・6	しょうゆ付き	570	3
13	豚 汁	1	260	副	汁 物	O	長葱7, 豚肉14, 人参18, 大根42, 糸コンニャク14, ごぼう21	1・6・7	"	221	1
14	唐 揚 げ 弁 当	1	350	主・副	揚 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮	H	鶏肉110, 小麦粉12, しば漬け3, 昆布佃煮5, レモン1, キャベツ18, 米飯287	1・7・8	ソース付き	492	4
15	ランチカレー弁当	2	280	主・副	煮 物 ・ つ け 物	C	らっきょう10, 福神漬け8, カレールー・玉葱9	0・6・6	"	444	3

No	品 名	店名	価 格 1個当たり	分 類			材 料 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個 重量 g	料理数
				主副別	副 食 の 調 理 形 態	料理形態別					
16	の り 弁 当	2	260	主・副	揚 物・煮 物・ 佃 煮・つ け 物	E	人参4, 米飯265 小麦粉13, パン粉6, 卵6, タラ20, ゴマ0.1, かつお節0.5, 桜大根15, 人参9, ごぼう21, の り1, 昆布佃煮3, ちくわ20, 米飯280	4・10・14	しょうゆ付き	400	6
17	ハンバーグ弁当	2	400	主・副	焼 物・炒 物・ つ け 物・生 野 菜	A	桜大根8, きゅうり10, レモン・スパゲティ12, キャベツ18, 豚ひき肉60, 玉葱49, パン粉4, 卵 7, 米飯280	2・11・13	ソース付き	461	4
18	かき揚げ弁当	2	260	主・副	揚 物・つ け 物	L	桜大根8, エビ3, 玉葱15, 春菊15, 小麦粉28, 卵14, 米飯280	2・6・8	しょうゆ付き	408	2
19	唐揚げ弁当	2	450	主・副	揚 物・つ け 物 生 野 菜・炒 物	H	桜大根10, スパゲティ13, 鶏肉90, 小麦粉19, き ゅうり10, キャベツ20, 米飯280, レモン5	1・10・11	ソース付き	461	4
20	サンマかば焼き弁当	2	400	主・副	揚 物・つ け 物	F	サンマ34, 酒1, 片栗粉4, たくあん5, 桜大根 8, 米飯280	1・7・8		363	3
21	とんかつ弁当	2	450	主・副	揚 物・つ け 物・ 炒 物・生 野 菜	I	スパゲティ15, 桜大根10, きゅうり10, レモン5 豚肩75, 卵10, 小麦粉22, パン粉10, 米飯280, キ ャベツ20	2・11・13	ソース付き	460	4
22	とりめし弁当	2	340	主・副	つ け 物	J	さやいんげん3, 紅しょうが5, 卵9, しいたけ 0.9, 鶏ひき肉23, わらび4, 干ぜんまい4, 米 飯280	3・8・11		360	2
23	カツカレー弁当	2	450	主・副	揚 物・煮 物・つ け 物	M	らっきょう8, 福神漬け5, 豚肉25, 小麦粉17, パン粉7, 卵7, 米飯260, 玉葱11, 人参4	2・9・11		488	3
24	マーボー豆腐	2	250	主・副	煮 物	P	ザーサイ10, たくあん6, 豆腐64, 豚ひき肉21	1・4・5		176	1
25	サケ弁当	2	260	主・副	焼 物・揚 物・佃煮・ 炒 物・煮 物	B	サケ57, ちくわ13, 小麦粉9, 昆布佃煮10, 桜大 根10, 人参7, ごぼう21, 米飯280	2・8・10	しょうゆ付き	388	5
26	幕の内弁当	2	400	主・副	茹 物・つ け 物・焼 物 炒 物・揚 物・生 野 菜	D	黒ゴマ0.1, 小梅3, ホーレン草21, 桜大根10, さつまいも30, さつま揚げ15, フキ5, 鶏皮13, 鶏肉6, 小麦粉10, 卵25, がんもどき21, 卵47, スパゲティ5, 豚ひき肉14, キャベツ10, 米飯230	5・14・19	ソース付き	513	7
27	焼肉弁当	2	400	主・副	炒 物・揚 物・ つ け 物・焼 物	G	米飯280, フライドポテト25, 桜大根5, きゅうり 5, スパゲティ8, 豚肉88, キャベツ18, 人参9 玉葱6, ピーマン3	1・11・12		251	5
28	味噌汁	2	180	副	汁 物	O	わかめ1.5, 玉葱6	0・3・0		200	1
29	特上幕の内弁当	3	600	主・副	揚 物・茹 物・焼 物・ 煮 物・炒 物・ つ け 物・生 野 菜	D	米飯290, 小梅3, 黒ゴマ0.2, たくあん18, パイ ン缶10, チェリー缶5, 卵31, ウインナー10, な す29, 鶏肉56, 小麦粉20, レタス5, コブ巻き3 パセリ0.1, 塩サバ64, 糸コン148, 竹のこ0.8, きくらげ0.4, きのこ5, 豚ひき肉31, 玉葱30,	5・27・32		655	11

No	品 名	店名	価 格 1個当たり	分 類			材 料 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個 重量 g	料理数
				主副別	副 食 の 調 理 形 態	料理形態別					
30	カ レ ー 弁 当	3	350	主・副	煮 物 ・ つ け 物	C	キャベツ28, スパゲティ10, 人参1, ビーマン3 マヨネーズ3	0・5・5	ソ ー ス 付 き	385	2
31	焼 肉 弁 当	3	450	主・副	焼 物 ・ 炒 物 ・ つ け 物 ・ 生 野 菜	G	米飯260, 人参12, 玉葱53, 福神漬け17 米飯285, スパゲティ15, 豚もも肉71, 玉葱13, ビ ーマン9, たくあん10, キャベツ5	1・8・9	"	387	4
32	ハ ン バ ー グ 弁 当	3	300	主・副	炒 物 ・ 焼 物 ・ つ け 物 ・ 生 野 菜	A	米飯285, 桜大根10, スパゲティ12, 豚ひき肉58, 玉葱46, パン粉4, 卵4, キャベツ5	2・8・10	"	435	4
33	サ ケ 弁 当	3	260	主・副	焼 物 ・ 佃 煮 ・ 煮 物 ・ つ け 物	B	米飯265, 昆布佃煮15, 小麦粉15, ちくわ10, ご ぼ19, 人参4, ゴマ0.5, 塩ザケ56, たくあん12	2・8・10	"	372	5
34	カ ツ 丼 弁 当	3	600	主・副	揚 物 ・ 煮 物	I	米飯300, 小麦粉33, パン粉17, 卵34, ビーマン12 玉葱12, 豚バラ50	2・7・9	"	405	2
35	う な ぎ 弁 当	3	580	主・副	煮 物	F	米飯280, うなぎ66, たくあん12, さんしょう1	1・2・3	"	390	1
36	幕 の 内 弁 当	3	550	主・副	茹 物 ・ 揚 物 ・ つ け 物 ・ 炒 物 ・ 焼 物 ・ 生 野 菜 ・ 煮 物	D	米飯285, エノキ4, 糸コン7, 竹のこ2, ウィ ナー12, ナス16, 小麦粉6, 豚ひき肉15, 玉葱10 塩サバ79, キャベツ16, 人参3, グリンピース3 スパゲティ15, みず4, ゴマ1, 小梅3, 昆布佃 煮10, 卵29, 桜大根5, たくあん10	4・20・24	"	497	12
37	お に ぎ り 弁 当	3	450	主・副	揚 物 ・ 佃 煮 ・ 焼 物 ・ 炒 物 ・ 煮 物	J	米飯260, たくあん22, ウィナー15, 卵33, 小麦 粉6, 昆布巻10, 豚ひき肉6, 小梅3, 玉葱6, パン粉5, キャベツ10, サバみりん漬け39, パセ リ0.1, スパゲティ8, 人参1, みず5, なす10 かつおぶしの佃煮5, きくらげ0.2, 糸コン4, 竹のこ1, きのこ3, のり2, 塩ザケ7	6・21・27	"	486	12
38	牛 片 弁 当	3	350	主・副	煮 物 ・ 和 物 ・ 炒 物	K	米飯330, たくあん15, 紅しょうが10, 牛バラ43, ごぼう35, 糸コン14, 人参12	1・7・8	"	460	3
39	ポ テ ト サ ラ ダ	3	120	副	和 物	N	チェリー缶5, バイン缶7, キャベツ20, パセリ 2, ジャがいも62, 人参6, グリンピース7, と うもろこし2	0・9・9	"	133	1
40	ス パ ゲ テ ィ サ ラ ダ	3	120	副	和 物	N	パセリ5, チェリー缶5, バイン缶7, キャベツ 20, スパゲティ59, 人参11, グリンピース4, マ ヨネーズ8	0・8・8	"	119	1
41	野 菜 サ ラ ダ	3	180	副	和 物	N	バイン缶10, チェリー缶5, パセリ1, キャベツ 35, レタス40, きゅうり30, 人参2, マヨネーズ 8	0・8・8	"	131	1
42	鶏 店 揚 げ 弁 当	4	450	主・副	焼 物 ・ 揚 物 ・ 生 野 菜	H	米飯280, かまぼこ10, ジャがいも25, 鶏肉71, 小 麦粉3, 卵56, キャベツ43	3・5・8	"	510	5
43	コ ロ ッ ケ 弁 当	4	400	主・副	揚 物 ・ 焼 物 ・ 生 野 菜	L	米飯280, かまぼこ8, ジャがいも18, 卵48, キャ	3・6・9	"	526	5

No	品 名	店名	価 格 1個当たり	分 類			材 料 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個 重量 g	料理数
				主・副別	副 食 の 調 理 形 態	料理形態別					
44	エビフライ弁当	4	400	主・副	揚物・焼物・生野菜	L	ベツ45, ジャがいも70, カニ10 米飯280, かまぼこ8, ジャがいも20, 卵50, キャベツ36, エビ17, 小麦粉15	3・7・10	ソース付き	480	5
45	焼肉弁当	4	450	主・副	揚物・焼物・生野菜	G	米飯280, かまぼこ6, 卵45, ジャがいも25, 豚バラ肉157, 玉葱13, キャベツ75	3・6・9	"	546	4
46	ハンバーグ弁当	4	300	主・副	揚物・焼物	A	米飯280, フライドポテト21, かまぼこ8, 卵45, 豚ひき肉55, 玉葱44, パン粉4	3・8・11	"	476	4
47	とんかつ弁当	4	450	主・副	揚物・焼物・生野菜	I	米飯280, かまぼこ10, ジャがいも20, 卵51, 豚バラ肉62, 小麦粉10, パン粉10, キャベツ35	3・7・10	"	486	5
48	子持ちカレイ弁当	4	350	主・副	煮物・焼物・生野菜	P	米飯280, かまぼこ5, 卵35, ジャがいも23, カレイ86, カレイ卵83, キャベツ40	3・5・8	"	506	5
49	サケ弁当	4	260	主・副	焼物・揚物・生野菜	B	米飯280, 塩ザケ100, かまぼこ8, ジャがいも21, キャベツ40, 卵41	3・5・8	"	476	5
50	牛片弁当	5	350	主・副	煮物・つけ物	K	米飯350, 牛バラ肉192, コンニャク180, 玉葱168, 紅しょうが6	1・6・7	"	773	2
51	のり弁当	5	260	主・副	揚物・煮物・つけ物・佃煮	E	米飯350, ちくわ30, 小麦粉15, ごぼう17, 人参4, ゴマ0.3, のり1, 桜大根11, パン粉5, 卵4, 昆布佃煮14, たら36	3・11・14	"	493	5
52	サケ弁当	5	280	主・副	揚物・焼物・煮物・佃煮・つけ物	B	米飯350, 塩ザケ20, 小麦粉10, ちくわ16, 桜大根14, ごぼう21, 人参3, ゴマ0.5, 昆布佃煮10	2・8・10	"	473	5
53	イカフライ弁当	5	350	主・副	揚物・和物・佃煮・つけ物	L	米飯355, 桜大根14, きゅうり6, 魚肉ハム18, レモン5, 人参1, 昆布0.2, もやし16, イカ80, 小梅2	2・12・14	"	600	6
54	すきやき弁当	5	360	主・副	煮物・つけ物	K	米飯340, 牛バラ肉35, 糸コン36, グリンピース3, 玉葱44, 紅しょうが5	1・6・7	"	470	2
55	牛片弁当	5	450	主・副	煮物・つけ物・揚物	K	米飯380, 牛バラ肉93, 桜大根15, 紅しょうが10	1・3・4	"	470	3
56	カツ片弁当	5	450	主・副	揚物・煮物・つけ物	I	米飯380, 青のり0.2, 玉葱27, 卵17, 豚肉75, 小麦粉20, パン粉10, 卵20, 紅しょうが5	2・7・9	"	600	2
57	カレー弁当	5	300	主・副	焼物・つけ物	F	米飯325, 桜大根11, 人参21, 玉葱13, ジャがいも30, 豚バラ肉9, カレールー18	1・6・7	"	516	2
58	うなぎ弁当	5	680	主・副	焼物・つけ物	F	米飯340, 桜大根15, 紅しょうが10, うなぎ50	1・3・4	"	435	3
59	天プラ弁当	5	400	主・副	和物・炒物・揚物・つけ物・生野菜	L	米飯340, 小梅3, ウインナー12, 桜大根20, 大豆もやし20, 人参1, 昆布0.5, かまぼこ37, ビーマン15, さつまいも23, ナス26, しいたけ15, キャベツ20, 小麦粉5	2・14・16	"	579	7
60	とんかつ弁当	5	400	主・副	揚物・生野菜	I	米飯335, 豚バラ肉63, 小麦粉10, パン粉10, 卵15, きゅうり5, 魚肉ハム18, レモン3, キャベツ46	3・9・12	"	593	4

No	品 名	店名	価 格 1個当たり	分 類			材 料 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個 重量 g	料理数
				主副別	副 食 の 調 理 形 態	料理形態別					
61	ハンバーグ弁当	5	300	主・副	焼物・和物・つけ物	A	桜大根26 米飯335,小梅 3, 卵風かまぼこ13, 豚ひき肉30, 魚肉ハム30, レモン7, キャベツ20, 桜大根15, 大豆もやし10, 人参2, こんぶ0.5, 玉葱30, 卵 5, 小麦粉20, パン粉5	4・16・20	ソース付き	568	8
62	焼 肉 弁 当	5	450	主・副	焼 物 ・ 和 物 ・ つ け 物 ・ 生 野 菜	G	米飯270,小梅 3, 豚バラ肉107,桜大根15, 魚肉ハ ム25, レモン5, キャベツ45, きゅうり7, 人参 1, もやし27, こんぶ0.1	2・11・13	"	475	6
63	幕 の 内 弁 当	5	400	主・副	焼物・つけ物・和物	D	米飯285,ウインナー5, 魚肉ハム18, レモン10, 桜大根15, 小麦粉8, さけ41, さんま23, 豚ひき 肉28, 玉葱16, 小梅2, ゴマ0.5, キャベツ25, ぎょうざ皮15, こんぶ0.4, 人参1, もやし17, 卵23, バター4	7・14・21	しょうゆ付き	538	11
64	う な ぎ 弁 当	6	580	主・副	焼 物 ・ つ け 物	F	米飯285,サンショウ2, うなぎ65, 桜大根12	1・2・3	ソース付き	364	2
65	と ん か つ 弁 当	6	450	主・副	揚 物 ・ 炒 物 ・ つ け 物 ・ 生 野 菜	I	米飯285,桜大根5, 豚肩肉75, きゅうり6, スパ ゲティ7, ハッサク5, キャベツ16, 小麦粉24, パン粉11	2・11・13		468	6
66	野 菜 サ ラ ダ	6	200	副	和 物	N	チェリー缶, みかん缶, 10, レーズン20, 人参2 キャベツ55, ドレッシング20, きゅうり10	0・7・7	しょうゆ付き	122	1
67	サ ケ 弁 当	6	260	主・副	焼 物 ・ つ け 物	B	米飯210,塩ザケ43, 小梅5, 卵18, きゅうりハリ ハリ漬け6, 大根つば漬け6	2・6・8	"	282	5
68	の り 弁 当	6	280	主・副	焼 物 ・ 揚 物 ・ つ け 物 ・ 生 野 菜	E	米飯220, こんぶ佃煮10, タレ50, パン粉10, 小 麦粉14, 卵18, きゅうり漬け7, 大根つば漬け5 焼のり0.5	2・8・10	"	338	6
69	チキンカツ弁当	6	400	主・副	揚 物 ・ 焼 物 ・ つ け 物 ・ 生 野 菜	I	米飯280,小梅 3, 桜大根5, きゅうり漬け5, 大 根漬け5, パセリ0.5, 小麦粉30, 卵10, パン粉 15, 鶏皮25, レモン0.5, キャベツ5	2・12・14	"	416	5
70	エビフライ弁当	6	400	主・副	揚 物 ・ 和 物 ・ つ け 物 ・ 果 物	L	米飯280,つば漬け3, きゅうりハリハリ漬け5, 桜大根5, みかん15, パセリ0.1, レモン1, え び35, 小麦粉14, 卵5, パン粉5, 人参2, グリ ンピース0.6, ジャがいも15, 小梅3	2・17・19	"	402	7
71	ハンバーグ弁当	6	400	主・副	焼物・つけ物・生野菜	A	米飯280,豚ひき肉30, 桜大根3, 大根つば漬け5 きゅうり漬け5, キャベツ15, 小梅3	1・12・13	"	426	6
72	所 揚 げ 弁 当	6	450	主・副	揚物・つけ物・生野菜	H	米飯280,小梅 3, レモン2, 桜大根5, 大根つば 漬け5, きゅうり漬け5, とり肉120,キャベツ7	1・9・10	"	444	5
73	幕 の 内 弁 当	7	600	主・副	揚 物 ・ 煮 物 ・ 佃 煮 ・ つ け 物	H	米飯280,小梅 3, かまぼこ12, かまぼこで巻き 風15, ちそ巻き5, うぐいす煮豆15, 塩ザケ50,	4・12・16	"	429	10

No	品 名	店名	価 格 1個当たり	分 類			材 料 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個 重量 g	料理数
				主・副別	副 食 の 調 理 形 態	料理形態別					
							ごぼう14, 人参3, とりカツ風21, カツオつくだ煮12, 大根8, こんぶ0.2, きゅうりづけ15,				
74	ロースカツ弁当	6	450	主・副	揚物・つけ物・果物	I	米飯305, 小梅3, 小麦粉19, 卵11, パン粉11, 豚肉50, キャベツ18, キュウリハリハリ漬け5, 大根つば漬け4, マスタード2, 桜大根3, みかん15	2・10・12	しょうゆ付き	450	7
75	焼そば弁当	6	350	主	炒物・つけ物	P	中華そば258, 紅しょうが2, 豚バラ肉7, キャベツ13, 人参3	1・6・7	"	277	1
76	焼肉弁当	6	450	主・副	焼物・つけ物・炒物	G	米飯280, 糸しょうが5, 桜大根5, キュウリハリハリ漬け10, たくあん7, キャベツ163, 人参21, ピーマン5, 豚バラ肉23, 小梅3	1・11・12	"	653	8
77	カツカレー弁当	6	450	主・副	揚物・つけ物・煮物	M	米飯290, 豚肉55, 小麦粉30, パン粉10, 卵10, 福神漬け10, 人参13, 玉葱8, 豚バラ肉4, じゃがいも8, カレールウ14	2・9・11	"	614	3
78	うなぎ弁当	6	580	主・副	焼物・つけ物	F	米飯280, 紅しょうが5, うなぎ50	1・2・3	"	350	2
79	焼肉弁当	6	450	主・副	焼物・つけ物・炒物	G	米飯255, 桜大根2, 大根つば漬け3, きゅうりハリハリ漬け5, パセリ0.5, マトン79, キャベツ9, 玉葱63, ピーマン4, 人参1	1・11・12	"	386	6
80	幕の内弁当	6	600	主・副	和物・煮物・炒物 揚物・つけ物	D	米飯305, 桜大根5, マカロニ10, 大根つば漬け5, きゅうりハリハリ漬け7, 小梅3, 高野豆腐5, じゃがいも25, さつま揚げ14, ピーマン0.6, 人参2, ひき肉1, 玉葱34, とり肉23, 小麦粉10, パン粉25, 卵20	5・15・20	ソース付き	525	8
81	とんかつ弁当	6	450	主・副	揚物・生野菜・つけ物	I	米飯310, 小梅3, きゅうりハリハリ漬け5, 桜大根5, レモン5, 豚肉45, 小麦粉28, 卵15, パン粉15, キャベツ10, パセリ0.1	2・10・12	"	453	5
82	かしわ弁当	7	700	主・副	煮物・つけ物・果物	J	米飯295, 昆布入りかまぼこ15, 蒸しかまぼこ10, ちろぎ7, きゅうりハリハリ漬け10, パイン缶20, うぐいす煮豆17, とり肉121, ごぼう14, 人参7, 焼のり0.5	2・9・11	しょうゆ付き	475	5
83	とんかつ弁当	7	700	主・副	揚物・煮物・つけ物・炒物	I	米飯220, じゃがいも26, レタス18, パイン缶20, ちろぎ5, きゅうりハリハリ漬け6, 大根漬け10, スパゲティ7, 大根昆布漬け10, 豚肉80, 卵35, たけのこ22, ふき10, グリンピース5, 小麦粉20, パン粉15	2・16・18	ソース付き	502	10
84	エビフライ弁当	8	550	主・副	揚物・つけ物・佃煮・生野菜	L	米飯270, 小梅3, ゴマ0.1, 昆布佃煮10, レモン4, 桜大根8, キャベツ10, えび15, 卵12, 小麦	2・11・13	"	387	5

No	品 名	店名	価 格 1個当たり	分 類			材 料 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個 重量 g	料理数
				主・副別	副食の調理形態	料理形態別					
85	う な ぎ 弁 当	8	600	主・副	焼 物 ・ つ け 物	F	粉24, パン粉12				
86	幕 の 内 弁 当	8	400	主・副	焼物・佃煮・つけ物 煮 物 ・ 生 野 菜	D	米飯250, うなぎ45, 桜大根10 米飯270, 卵18, 桜大根 5, 昆布佃煮10, 小梅 2, 人参23, ちくわ25, 鶏肉19, 小麦粉 4, サケ54, キャベツ16, きゅうり 5	1 ・ 2 ・ 3 4 ・ 10 ・ 14	タ レ 付 き ソ ー ス 付 き	330 449	2 8
87	の り 弁 当	8	300	主・副	揚 物 ・ 炒 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮	E	米飯270, ごぼう36, 人参 7, 桜大根10, ひき肉 2 じゃがいも19, 玉葱 2, 小麦粉12, パン粉 7, タ ラ35, 卵 4, のり 0.5, のり佃煮15	3 ・ 11 ・ 14	しょうゆ付き	421	5
88	焼 肉 弁 当	8	450	主・副	焼 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮 ・ 生 野 菜	G	米飯270, 小梅 3, ゴマ 0.1, 豚肉100, キャベツ80 桜大根11, 昆布佃煮12	1 ・ 8 ・ 9	〃	446	5
89	串 カ ツ 弁 当	8	450	主・副	揚 物 ・ 佃 煮 ・ つ け 物 ・ 生 野 菜	I	米飯270, 豚肉41, 長葱 6, 小麦粉38, パン粉17, 卵17, 昆布佃煮13, レモン 5, キャベツ 7, 桜大 根 8, ゴマ 0.3, 小梅 3	2 ・ 12 ・ 14	ソ ー ス 付 き	436	5
90	と ん か つ 弁 当	8	400	主・副	揚 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮	I	米飯270, 小梅 3, 豚肉56, 小麦粉18, パン粉 8, レモン 1, キャベツ15, 昆布佃煮12, 桜大根10	2 ・ 10 ・ 12	〃	406	5
91	ハンバーグ弁当	8	300	主・副	揚 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮 ・ 生 野 菜	A	米飯270, ゴマ 0.3, 小梅 3, 昆布佃煮10, 桜大根 10, ひき肉83, 玉葱32, パン粉 4, 卵 6, キャベ ツ10	2 ・ 11 ・ 13	〃	453	5
92	唐 揚 げ 弁 当	8	350	主・副	揚 物 ・ つ け 物 ・ 佃 煮	H	米飯270, 鶏肉84, 小麦粉14, 昆布佃煮 8, 桜大根 10, 小梅 3	1 ・ 6 ・ 7	〃	401	4
93	わ か さ ぎ 弁 当	8	400	主・副	揚 物 ・ 煮 物 ・ 焼 物 ・ 和 物 ・ 佃 煮 ・ つ け 物	D	米飯270, ごぼう14, 人参 3, 大豆もやし13, 人参 0.5, 昆布 1, わかさぎ 8, 小麦粉 1, 人参32, ちくわ20, サケ71, 卵26, 豚肉13, 玉葱 5, 小麦 粉12, パン粉 6, キャベツ10, 桜大根10, 昆布佃 煮10, ゴマ 0.3, 小梅 3, きゅうり 4	5 ・ 17 ・ 22	しょうゆ付き	518	10
94	ポ テ ト サ ラ ダ	8	180	主・副	和 物	N	チェリー缶 5, みかん缶 5, 玉葱 3, じゃがいも 70, ソーセージ20, きゅうり 8, マヨネーズ20	1 ・ 7 ・ 8	〃	121	1

表2-1 調理済食品の栄養素および栄養比率

店名 No	品名	エネルギー Kcal	たん白質・		脂質・		糖質 g	コレステ ロール mg	脂 肪 酸		ミ ネ ラ		
			動物性たん白質		動物性脂質				飽和(S)	多価飽和(P)	カルシウム mg	食塩g	鉄 mg
1	牛 丼	632	20	10	4	2	125	0	0.3	0.7	43	4.8	2
~	ハンバーグ弁当	693	21	11	19	12	109	37	1.1	3.0	86	2.7	4
~	鮭 弁 当	615	23	12	8	3	114	37	1.3	3.1	162	5.2	5
~	カツカレー	1,219	25	11	61	33	140	80	4.8	11.2	61	7.3	3
~	ランチカレー	572	11	1	11	3	105	0	1.3	0.5	38	1.4	1
~	幕の内弁当	891	31	18	23	10	140	119	2.4	6.7	139	5.4	5
~	イカフライ弁当	666	24	14	8	1	120	276	1.2	3.2	52	1.2	2
~	ノリ弁当	737	17	4	17	0	132	12	2.3	7.5	125	2.9	5
~	ウナギ弁当	734	25	15	17	14	117	0	3.9	3.4	125	4.0	3
~	スタミナ弁当	891	26	15	40	28	104	0	1.7	5.5	124	3.8	3
~	鶏空揚げ弁当	884	33	24	37	20	102	0	2.4	8.1	47	3.7	3
2	ランチカレー	488	8	0	7	0	97	0	1.4	0.5	27	3.0	1
~	ノリ弁当	676	17	7	15	1	115	55	2.3	6.9	61	2.0	2
~	ハンバーグ弁当	720	21	12	21	13	108	37	1.3	3.8	46	2.0	2
~	かき揚げ弁当	689	14	4	19	2	113	75	2.8	8.3	108	3.5	1
~	鶏空揚げ弁当	813	26	16	27	13	112	0	2.0	6.5	38	2.5	2
~	サンマかばやき弁当	527	14	7	8	6	95	37	1.0	2.1	36	3.0	1
~	トンカツ弁当	975	24	13	40	22	125	53	2.7	8.3	52	1.0	3
~	とり飯弁当	520	13	5	6	4	99	48	0.4	0.4	21	3.2	1
~	カツカレー弁当	762	14	4	28	11	112	37	3.0	5.3	36	2.9	2
~	鮭 弁 当	624	24	15	12	3	103	44	1.9	5.0	86	2.5	3
~	幕の内弁当	982	28	14	42	15	119	314	5.9	14.2	149	3.3	4
~	焼 肉 弁 当	805	22	13	34	25	98	0	1.4	4.5	27	1.9	2
3	特上幕の内弁当	1,192	46	33	51	30	137	171	5.1	12.2	123	8.8	5
~	カレー弁当	553	10	0	11	0	104	0	2.3	0.7	49	1.7	2
~	焼 肉 弁 当	676	21	13	21	14	97	0	0.9	2.9	22	2.5	1
~	ハンバーグ弁当	691	21	11	20	12	103	37	1.3	3.5	27	2.7	2
~	鮭 弁 当	555	24	15	28	3	96	46	1.3	3.0	108	3.3	3
~	カ ツ 丼	1,111	23	11	51	25	135	182	4.7	12.8	52	6.6	2
~	うなぎ弁当	610	22	14	15	13	94	0	3.5	2.6	105	4.8	1
~	幕の内弁当	860	34	23	31	21	108	161	3.7	7.1	118	5.0	5
~	おにぎり弁当	818	29	17	28	15	113	189	4.2	8.0	94	5.0	4
~	牛 丼	639	18	8	10	8	116	0	0.2	0.4	46	3.4	2
4	鶏空揚げ弁当	1,274	37	20	34	17	197	303	4.1	8.8	73	1.8	3
~	コロッケ弁当	391	13	9	20	5	38	260	3.5	7.9	72	2.2	2
~	海老フライ弁当	776	22	11	22	7	120	337	3.8	7.6	93	1.6	3
~	焼 肉 弁 当	1,320	35	26	84	71	102	243	3.1	6.5	80	2.9	4
~	ハンバーグ弁当	792	25	17	27	16	108	244	2.8	5.5	59	3.8	3
~	ロースカツ弁当	955	25	15	44	31	110	255	3.2	6.6	53	2.1	3
~	子持ちカレー弁当	758	44	36	19	14	98	273	2.4	3.8	110	3.5	2
~	鮭 弁 当	697	37	29	15	10	97	291	3.2	4.6	78	3.3	2
5	牛 丼	1,103	46	35	37	35	140	0	0.2	0.4	119	4.0	6
~	ノリ弁当	750	22	10	13	1	136	56	1.8	5.5	112	2.2	4
~	鮭 弁 当	741	18	7	15	1	132	20	2.1	6.6	78	2.6	3
~	イカフライ弁当	783	27	15	15	3	131	250	2.4	6.7	56	2.6	1
~	スキヤキ弁当	650	19	9	11	9	116	0	0.2	0.6	33	2.6	2

ル	ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水 分 %	別付き(g) 調味料 食塩相当量
カリウム mg	A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D I.U.	動たん比	動脂比	ナトリウム カリウム比	カルシウム リン比	P/S比		
274	165	0.18	0.18	5	0	48	38	6.9	0.2	2.5	81	
462	379	0.51	0.25	14	1	52	63	2.3	0.4	2.7	86	0.3 ソース
483	704	0.22	0.19	5	90	52	32	4.2	0.5	2.4	83	0.4 しょうゆ
578	1,120	0.67	0.27	4	2	45	54	5.0	0.2	2.3	78	
180	994	0.19	0.07	3	0	13	42	3.1	0.3	0.4	92	
523	593	0.32	0.46	30	173	57	44	4.1	0.4	2.8	85	0.8 しょうゆ
196	33	0.20	0.10	6	0	55	13	2.5	0.2	2.8	78	0.3 ソース
345	597	0.24	0.16	12	13	23	3	3.4	0.5	3.3	82	0.8 しょうゆ
289	2,510	0.17	0.07	4	119	61	83	4.0	0.4	0.9	82	
882	349	0.88	0.40	114	0	58	71	1.7	0.4	3.3	87	0.8 しょうゆ
658	186	0.28	0.35	13	0	72	55	2.2	0.2	3.4	82	0.3 ソース
282	168	0.10	0.04	1	0	0	0	4.1	0.3	0.4	90	
240	568	0.19	0.18	5	13	39	8	3.3	0.3	3.1	77	0.4 しょうゆ
510	119	0.53	0.24	19	1	55	60	2.3	0.2	2.8	89	0.4 ソース
257	375	0.19	0.14	5	1	26	9	5.4	0.6	2.9	80	0.4 しょうゆ
496	141	0.25	0.25	19	0	60	48	2.0	0.2	3.3	81	0.4 ソース
163	41	0.08	0.14	3	116	48	65	7.2	0.2	2.2	85	
384	132	0.69	0.30	18	1	52	56	1.0	0.2	3.0	75	0.4 ソース
317	103	0.12	0.14	1	1	39	75	4.0	0.1	1.0	83	
312	224	0.30	0.12	1	1	28	41	3.7	0.2	1.8	87	
288	290	0.22	0.16	3	117	61	27	3.4	8.9	0.3	86	0.4 しょうゆ
358	772	0.37	0.47	29	73	48	34	3.7	0.4	2.4	83	0.3 ソース
517	416	0.72	0.27	20	0	61	72	1.4	0.1	3.3	86	0.4 しょうゆ
943	402	0.64	0.76	29	314	71	58	3.7	0.3	2.4	82	0.4 ソース
228	499	0.13	0.05	4	0	0	0	3.0	0.4	0.3	94	
338	38	0.82	0.20	15	0	68	68	2.9	0.1	3.2	86	
403	70	0.50	0.22	8	1	56	61	2.6	0.2	2.8	91	0.3 ソース
255	168	0.20	0.17	3	116	63	42	5.1	0.3	2.2	83	0.4 しょうゆ
397	259	0.53	0.31	14	3	45	49	6.6	0.2	2.7	85	
324	1,980	0.13	0.04	2	112	65	90	5.9	0.4	0.8	84	
337	337	0.40	0.63	17	386	68	66	5.8	0.3	1.9	88	0.3 ソース
329	559	0.35	0.30	19	219	60	52	6.0	0.3	1.9	83	0.4 しょうゆ
259	514	0.16	0.15	5	0	44	82	5.2	0.2	1.9		
452	455	0.37	0.51	27	6	55	49	1.6	0.2	2.1	86	0.6 ソース
488	317	0.21	0.31	40	5	66	27	2.0	0.4	2.2	89	0.6 ソース
288	367	0.22	0.36	21	6	40	30	2.3	0.3	2.0	92	0.6 ソース
467	374	0.13	0.56	41	5	74	85	3.5	0.2	2.1	85	
461	348	0.53	0.40	9	5	65	60	3.3	0.2	1.9	91	0.6 ソース
458	338	0.56	0.39	21	5	60	71	1.8	0.2	2.1	85	0.6 ソース
388	293	0.54	0.60	23	3	81	74	3.6	0.2	1.6	91	1.5 しょうゆ
508	266	0.30	0.41	22	204	78	65	2.6	0.2	1.4	92	1.5 しょうゆ
252	98	0.30	0.41	16	0	76	95	6.0	0.3	1.9	83	
387	366	0.23	0.21	4	17	43	9	2.2	0.4	3.1	84	1.5 しょうゆ
265	126	0.20	0.12	3	43	36	9	4.0	0.3	3.1	85	1.5 しょうゆ
208	57	0.24	0.22	20	0	55	19	3.5	0.2	2.8	88	0.7 しょうゆ
191	29	0.15	0.13	4	0	49	84	5.3	0.2	1.9	87	

店名 No	品名	エネルギー Kcal	たん 白 質 ・		脂 質 ・		糖 質 g	コレステ ロール mg	脂 肪 酸		ミ ネ ラ		
			動物性たん白質		動 物 性 脂 質				飽 和 (S)	多価飽和(P)	カルシウム mg	食 塩 g	鉄 mg
5	牛 め し	756	27	17	19	17	115	0	0.2	0.4	16	2.0	3
"	カ ッ 丼	1,236	32	16	49	25	161	198	4.4	11.3	54	2.7	3
"	カ レ ー 弁 当	645	12	1	12	4	120	0	1.7	0.7	38	3.3	1
"	う な ぎ 弁 当	646	20	11	12	10	111	0	2.7	2.1	82	5.0	1
"	天 ぶ ら 弁 当	858	19	6	21	3	145	21	3.3	9.3	60	2.5	2
"	ト ン カ ッ 弁 当	1,224	27	12	52	30	158	80	3.8	10.6	72	2.9	3
"	ハ ン バ ー グ 弁 当	852	24	11	18	10	145	32	1.9	4.1	76	2.1	3
"	焼 肉 弁 当	987	26	17	54	48	95	0	1.5	3.7	54	2.7	2
"	幕 の 内 弁 当	937	38	27	32	23	120	210	5.7	6.7	105	2.7	3
6	う な ぎ 弁 当	583	21	14	14	13	89	0	3.4	2.6	100	3.1	1
"	ト ン カ ッ 弁 当	977	24	13	40	22	125	59	2.8	8.3	46	1.6	3
"	鮭 弁 当	415	18	12	6	4	68	126	1.3	1.7	33	1.1	1
"	ノ リ 弁 当	513	20	12	11	2	84	140	1.8	4.3	93	1.4	3
"	チキンカツ弁当	795	16	4	24	9	126	53	3.0	7.4	41	1.8	2
"	海老フライ弁当	644	15	5	14	1	111	88	2.1	6.1	77	1.0	2
"	ハンバーグ弁当	711	17	5	14	6	125	0	1.0	3.0	38	2.6	2
"	鶏 空 揚 弁 当	871	30	21	34	18	106	0	2.4	8.1	30	4.1	2
7	幕 の 内 弁 当	666	31	21	9	5	111	54	1.9	3.1	67	2.7	3
6	ロースカツ弁当	882	21	9	33	16	122	59	2.6	7.8	37	1.7	1
"	焼 肉 弁 当	644	13	3	19	10	102	0	1.4	4.5	98	5.0	2
"	カツカレー弁当	1,070	22	9	49	26	133	53	3.9	8.5	47	3.9	2
"	う な ぎ 弁 当	559	18	11	11	10	92	0	2.7	2.1	76	2.1	1
"	焼 肉 弁 当	619	22	15	18	12	87	0	0.9	2.9	28	2.7	3
"	幕 の 内 弁 当	792	22	9	21	6	125	118	2.8	7.2	77	3.3	2
"	トンカツ弁当	894	24	12	28	13	132	80	2.5	6.8	38	1.4	2
7	カシワ弁当	786	34	24	21	18	11	11	0.4	1.0	39	3.1	3
"	トンカツ弁当	879	26	17	39	26	103	219	3.0	6.5	65	5.8	3
8	海老フライ弁当	712	15	4	19	1	119	90	2.8	8.4	99	2.2	3
"	う な ぎ 弁 当	507	16	10	10	9	84	0	2.4	1.8	71	1.8	1
"	幕 の 内 弁 当	644	28	20	14	10	98	145	1.9	3.2	90	3.3	4
"	ノ リ 弁 当	660	18	6	15	1	114	46	2.1	6.8	67	2.7	2
"	焼 肉 弁 当	945	22	13	52	42	97	0	1.4	4.5	105	2.5	4
"	串 カ ッ 弁 当	957	22	8	37	13	134	91	3.7	11.1	108	2.2	4
"	トンカツ弁当	804	20	10	30	17	112	43	2.1	6.2	87	2.6	4
"	鶏 空 揚 弁 当	723	24	15	24	12	101	0	1.6	5.5	52	4.4	3
"	ハンバーグ弁当	725	25	16	24	17	101	32	1.1	3.0	81	1.6	4
"	ワカサギ弁当	843	35	24	27	13	114	217	3.7	8.0	179	4.9	5
"	豚 汁	113	5	2	7	6	7	0	0.1	0.6	56	2.3	1
1	ポテトサラダ	174	4	2	9	2	19	10	1.6	4.0	34	1.2	1
"	マカロニサラダ	271	6	0	13	0	32	3	2.2	5.8	22	1.4	1
"	ミックスサラダ	126	3	2	9	1	9	8	1.8	4.0	43	1.2	1
3	ポテトサラダ	180	3	0	11	0	17	0	2.0	5.4	25	1.2	1
"	スパゲティサラダ	194	4	0	10	0	21	0	1.7	4.6	26	1.4	1
"	野 菜 サ ラ ダ	83	2	0	6	0	6	0	1.1	2.9	37	0.8	1
6	焼 そ ば	599	15	1	18	3	92	0	2.0	6.8	47	1.4	3
"	ドレッシングサラダ	160	2	0	8	0	23	0	1.4	4.0	43	0.9	1
2	マ ー ボ ー 豆 腐	163	11	4	10	4	8	0	0.2	1.3	94	2.4	1
"	味 噌 汁	30	2	0	1	0	4	0	0.1	0.5	36	2.1	1

ル	ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水 分 %	別付き(%) 調 味 料 食塩相当量
カリウム mg	A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D I.U.	動たん比	動 脂 比	ナトリウム カリウム比	カルシウム リ ン 比	P/S比		
268	47	0.17	0.21	4	0	64	90	2.9	0.1	1.9	86	
289	289	0.77	0.43	3	4	51	51	3.7	0.2	2.6	85	
444	869	0.22	0.08	11	0	10	32	2.9	0.2	0.4	93	
653	1,500	0.14	0.05	2	85	55	85	4.2	0.3	0.8	89	
374	74	0.27	0.16	36	0	31	14	2.6	0.3	2.8	87	0.7しょうゆ
453	141	0.67	0.38	28	2	45	58	2.5	0.3	2.8	80	0.2ソース
311	180	0.46	0.36	22	1	48	57	2.7	0.3	2.2	88	0.2ソース
319	102	0.83	0.41	33	0	65	88	3.3	0.2	2.5	90	
276	321	0.53	0.54	29	163	70	73	3.9	0.3	1.2	86	0.7しょうゆ
330	1,950	0.12	0.04	2	111	67	91	3.6	0.4	0.7	83	
227	131	0.69	0.30	12	1	52	56	2.7	0.2	3.0	87	0.6ソース
140	121	0.14	0.18	2	88	68	67	3.1	0.2	1.3	90	0.4しょうゆ
210	252	0.19	0.25	2	20	60	21	2.5	0.4	2.5	84	
261	161	0.19	0.13	6	1	23	37	2.7	0.2	2.4	84	0.4ソース
186	81	0.17	0.12	16	1	36	6	2.2	0.4	2.9	87	0.4ソース
372	47	0.37	0.14	10	0	32	43	2.8	0.2	3.0	89	0.4ソース
501	162	0.27	0.30	11	0	69	51	3.2	0.1	3.4	86	0.4ソース
181	217	0.20	0.18	4	143	70	59	5.8	0.2	1.7	87	0.5しょうゆ
151	106	0.60	0.20	16	1	46	49	4.4	0.2	3.0	88	0.4ソース
639	908	0.33	0.17	80	0	22	50	3.1	0.6	3.3	91	
501	629	0.56	0.21	4	1	41	53	3.1	0.2	2.2	81	
77	1,500	0.11	0.03	0	85	59	87	10.7	0.3	0.8	86	
277	92	0.22	0.30	15	0	66	65	4.0	0.1	3.2	91	
360	232	0.26	0.23	19	65	38	31	3.6	0.3	2.6	87	0.4ソース
147	119	0.76	0.25	11	2	49	46	3.6	0.1	2.8	85	0.4ソース
270	519	0.25	0.33	7	0	71	87	4.4	0.1	2.6	83	0.5しょうゆ
548	321	0.71	0.45	14	4	62	66	4.2	0.2	2.2	88	0.4ソース
284	86	0.18	0.14	10	1	24	8	3.0	0.5	3.0	89	0.4ソース
142	1,350	0.11	0.03	2	77	59	88	5.0	0.3	0.8	80	1.1タレ
450	1,241	0.29	0.30	12	120	69	68	2.9	0.3	1.7	91	0.6しょうゆ
381	451	0.22	0.21	8	11	35	6	2.8	0.3	3.2	88	0.6しょうゆ
266	64	0.73	0.26	38	0	58	81	3.6	0.4	3.3	88	
438	138	0.50	0.27	10	2	38	36	1.9	0.4	3.0	85	0.6ソース
482	82	0.53	0.25	10	1	47	56	2.1	0.4	3.0	89	0.6ソース
653	111	0.22	0.23	4	0	62	51	2.7	0.2	3.3	86	0.6ソース
255	106	0.66	0.30	9	1	64	71	2.5	0.4	2.8	88	0.6ソース
624	1,806	0.47	0.42	14	158	68	50	3.1	0.4	2.2	86	0.6しょうゆ
141	751	0.11	0.06	9	0	35	83	6.4	0.8	5.3	94	
272	41	0.13	0.16	20	0	49	17	1.3	0.4	1.8	90	
751	52	0.06	0.07	4	0	8	3	0.7	0.3	0.7	85	
196	49	0.10	0.10	31	0	57	17	2.5	0.7	2.2	93	
272	369	0.11	0.06	31	0	0	0	1.8	0.4	2.7	91	
751	566	0.05	0.04	14	0	0	0	0.7	0.5	2.7	95	
293	196	0.06	0.05	25	0	0	0	1.2	0.9	2.7	96	
92	137	0.09	0.06	6	0	6	16	5.9	0.4	3.5	86	
349	106	0.06	0.04	27	0	0	0	1.0	0.1	2.9	85	
952	16	0.19	0.09	4	0	34	42	3.2	0.2	5.3	94	
472	27	0.01	0.03	1	0	0	0	1.7	0.9	5.3	94	

表3. 料理別栄養素摂取量・栄養素比率（1個当たり）

（別付き調味料含まない）

	栄 養 素 名	A ハンバーグ弁当	B サケ 弁 当	C カ レ ー 弁 当	D 幕 の 内 弁 当	E ノ リ 弁 当	F かばやき弁当等	G 焼 肉 弁 当		
栄 養 素	エ ネ ル ギ ー kcal	741 ± 55	608 ± 105	565 ± 56	867 ± 157	667 ± 85	565 ± 72	861 ± 217		
	た ん 白 質 g	22.1 ± 2.7	24.3 ± 6.4	10.2 ± 1.3	33.7 ± 6.4	19.0 ± 1.9	19.3 ± 3.1	23.6 ± 5.8		
	動 物 性たん白質 g	11.9 ± 3.4	15.1 ± 6.9	0.6 ± 0.6	2.9 ± 6.7	7.7 ± 2.8	11.6 ± 2.7	14.4 ± 6.0		
	脂 質 g	20.3 ± 3.9	10.8 ± 3.4	10 ± 2	27.9 ± 12.5	14.2 ± 2.1	12.5 ± 2.7	40.3 ± 21.1		
	動 物 性 脂 質 g	12.3 ± 3.5	4.2 ± 2.7	2.1 ± 2.1	14.8 ± 7.7	1.2 ± 0.6	10.7 ± 2.8	31.2 ± 19.9		
	糖 質 g	114 ± 15	102 ± 19	107 ± 8	119 ± 13	116 ± 19	97 ± 11	98 ± 5		
	コ レ ス テ ロ ー ル mg	60 ± 76	94 ± 94	0 ± 0	168 ± 70	62 ± 42	5 ± 13	30 ± 80		
	飽 和 脂 肪 酸 (S) g	1.5 ± 0.6	1.9 ± 0.7	1.7 ± 0.4	3.7 ± 1.5	2.1 ± 0.2	2.8 ± 0.9	1.5 ± 0.7		
	多価不飽和脂肪酸(P) g	3.7 ± 0.8	40 ± 1.6	0.6 ± 0	7.6 ± 3.4	6.2 ± 1.2	2.4 ± 0.5	4.4 ± 1.2		
	摂 取 量	ミ	カルシウム mg	59 ± 21	91 ± 39	38 ± 8	116 ± 34	92 ± 25	85 ± 26	67 ± 37
ネ		ナトリウム mg	988 ± 277	933 ± 366	921 ± 360	1722 ± 768	881 ± 243	1388 ± 717	1187 ± 381	
食		塩 g	2.5 ± 0.7	2.4 ± 0.9	2.4 ± 0.9	4.4 ± 2.0	2.2 ± 0.6	3.2 ± 1.2	3.0 ± 1.0	
ラ		リ	ン mg	199 ± 29	309 ± 76	134 ± 19	370 ± 57	247 ± 25	242 ± 25	249 ± 54
ル		鉄 mg	3 ± 1	3 ± 1	1 ± 0	4 ± 1	2.2 ± 0.6	1 ± 0.2	2 ± 1	
カ		リ ウ ム mg	358 ± 9.2	271 ± 128	284 ± 115	450 ± 227	313 ± 82	283 ± 190	446 ± 218	
量	ビ	A I.U.	178 ± 124	279 ± 201	632 ± 324	658 ± 509	447 ± 128	1547 ± 716	293 ± 273	
	タ	B ₁ mg	0.51 ± 0.09	0.22 ± 0.06	0.16 ± 0.06	0.38 ± 0.10	0.22 ± 0.03	0.12 ± 0.03	0.7 ± 0.3	
	ミ	B ₂ mg	0.28 ± 0.09	0.21 ± 0.11	0.06 ± 0.02	0.44 ± 0.17	0.21 ± 0.04	0.06 ± 0.04	0.32 ± 0.10	
	ン	C mg	13 ± 5	6 ± 7	5 ± 4	20 ± 9	6 ± 4	2 ± 1	44 ± 33	
栄 養 素 比 率	D I.U.	1 ± 1	110 ± 49	0 ± 0	177 ± 100	15 ± 3	101 ± 16	1 ± 1		
	穀類エネルギー比	64 ± 8	71 ± 6	74 ± 4	57 ± 6	73 ± 2	71 ± 4	50 ± 11		
	米エネルギー比	57 ± 3	68 ± 5	74 ± 4	49 ± 10	62 ± 4	71 ± 4	50 ± 11		
	たん白質エネルギー比	12 ± 1	16 ± 3	7 ± 0.3	15 ± 2	12 ± 2	13 ± 1	11 ± 2		
	脂質エネルギー比	25 ± 5	16 ± 3	16 ± 2	28 ± 8	19 ± 2	19 ± 3	40 ± 11		
	糖質エネルギー比	61 ± 5	67 ± 6	76 ± 2	56 ± 7	69 ± 3	66 ± 4	48 ± 10		
	アルコールエネルギー比	0 ± 0	0 ± 0	0 ± 0	0 ± 0	0 ± 0	0 ± 0	0 ± 0		
	動物性たん白質比	53 ± 10	60 ± 13	6 ± 6	62 ± 11	40 ± 12	59 ± 6	58 ± 15		
	動物性脂質比	59 ± 8	40 ± 20	18 ± 19	54 ± 14	9 ± 6	84 ± 8	73 ± 12		
	ナトリウム／カリウム比	2.8 ± 0.4	3.6 ± 0.9	3.3 ± 0.6	4.1 ± 1.1	2.8 ± 0.5	5.8 ± 2.5	2.9 ± 0.9		
単 位 %	カルシウム／リ ン 比	0.3 ± 0	0.3 ± 0.1	0.3 ± 0	0.3 ± 0	0.4 ± 0	0.3 ± 0	0.3 ± 0.1		
	P / S 比	2.6 ± 0.3	2.2 ± 0.6	0.4 ± 0	2.0 ± 0.4	3 ± 0.3	1 ± 0.5	3 ± 0.4		
	N	7	6	4	9	9	7	8		

（M±S.D.）

	栄 養 素 名	H 唐 揚 げ 弁 当	I カ ッ 弁 当	J 味 付 め し 弁 当	K 牛 丼 弁 当	L フ ラ イ 弁 当	M カ ッ カ レ ー 弁 当	N サ ラ ダ 類	
栄 養 素	エ ネ ル ギ ー kcal	913 ± 189	974 ± 140	708 ± 134	756 ± 179	690 ± 131	1017 ± 191	507 ± 252	
	た ん 白 質 g	30.0 ± 4.9	23.7 ± 3.8	25.2 ± 8.7	25.9 ± 10.7	18.7 ± 4.7	20.3 ± 4.4	23.4 ± 14.9	
	動 物 性 た ん 白 質 g	19.0 ± 3.5	11.5 ± 3.4	15.5 ± 7.8	15.8 ± 10.3	8.3 ± 4.1	8.0 ± 3.0	13.6 ± 16.0	
	脂 質 g	31.4 ± 4.9	38.8 ± 8.8	18.2 ± 9.2	16.2 ± 11.5	17.3 ± 4.4	45.7 ± 13.7	15.7 ± 4.1	
	動 物 性 脂 質 g	16.0 ± 2.9	20.8 ± 6.9	12.3 ± 5.7	14.2 ± 11.6	2.9 ± 2.0	23.4 ± 9.0	7.0 ± 4.9	
	糖 質 g	123 ± 37	129 ± 17	108 ± 6	122 ± 10	112 ± 30	128 ± 12	66 ± 41	
	コ レ ス テ ロ ー ル mg	61 ± 121	114 ± 73	83 ± 77	0 ± 0	175 ± 111	57 ± 18	91 ± 129	
	飽 和 脂 肪 酸 (S) g	2.5 ± 0.9	3.2 ± 0.7	1.7 ± 1.8	0.2 ± 0	2.7 ± 0.8	3.9 ± 0.8	1.5 ± 0.9	
	多 価 不 飽 和 脂 肪 酸 (P) g	7.4 ± 1.4	8.6 ± 2.1	3.1 ± 3.4	0.4 ± 0.1	7.2 ± 1.8	8.4 ± 2.4	4.0 ± 2.2	
摂 取 量	ミ ネ ラ ル	カ ル シ ウ ム g	48 ± 15	60 ± 20	51 ± 31	51 ± 35	77 ± 20	48 ± 10	34 ± 27
		ナ ト リ ウ ム mg	1303 ± 430	1058 ± 91	1489 ± 434	1168 ± 471	834 ± 319	1850 ± 905	1184 ± 581
		食 塩 g	3.3 ± 1.1	2.7 ± 1.7	3.8 ± 1.1	3.4 ± 1.1	2.1 ± 0.8	4.7 ± 2.3	3.0 ± 1.4
		リ ン mg	33 ± 66	267 ± 43	270 ± 90	268 ± 98	231 ± 42	220 ± 43	218 ± 173
		鉄 mg	3 ± 0.4	3 ± 1	3 ± 1	3 ± 2	2 ± 1	2 ± 0.4	2 ± 1
	ビ タ ミ ン	カ リ ウ ム mg	552 ± 96	353 ± 134	305 ± 31	249 ± 33	290 ± 83	464 ± 137	357 ± 160
		A I.U.	211 ± 124	185 ± 87	394 ± 206	171 ± 178	174 ± 140	654 ± 366	149 ± 113
		B ₁ mg	0.28 ± 0.06	0.60 ± 0.14	0.24 ± 0.12	0.19 ± 0.06	0.21 ± 0.03	0.51 ± 0.14	0.27 ± 0.17
		B ₂ mg	0.33 ± 0.11	0.31 ± 0.09	0.33 ± 0.14	0.22 ± 0.11	0.19 ± 0.09	0.20 ± 0.10	0.31 ± 0.33
栄 養 素 比 率 単 位 %	C mg	15 ± 8	14 ± 6	9 ± 7	7 ± 4	19 ± 12	3 ± 1	11 ± 9	
	D I.U.	1 ± 2	2 ± 1	73 ± 103	0 ± 0	2 ± 2	1 ± 0.3	1 ± 2	
	穀 類 エ ネ ル ギ ー 比	60 ± 6	59 ± 7	64 ± 11	70 ± 13	67 ± 18	54 ± 5	41 ± 30	
	米 エ ネ ル ギ ー 比	53 ± 6	44 ± 5	60 ± 14	70 ± 13	52 ± 20	41 ± 6	18 ± 25	
	たん 白 質 エ ネ ル ギ ー 比	13 ± 1	10 ± 1	14 ± 3	13 ± 2	11 ± 2	8 ± 0	20 ± 8	
	脂 質 エ ネ ル ギ ー 比	31 ± 5	36 ± 5	22 ± 9	18 ± 8	24 ± 10	39 ± 5	35 ± 14	
	糖 質 エ ネ ル ギ ー 比	53 ± 6	53 ± 5	63 ± 9	67 ± 10	64 ± 10	51 ± 5	44 ± 18	
	ア ル コ ー ル エ ネ ル ギ ー 比	0 ± 0	0 ± 0	0 ± 0	0.3 ± 0.6	0 ± 0	0 ± 0	0 ± 0	
	動 物 性 た ん 白 質 比	63 ± 6	48 ± 10	57 ± 14	56 ± 12	43 ± 15	38 ± 7	41 ± 31	
	動 物 性 脂 質 比	51 ± 2	53 ± 10	71 ± 15	78 ± 20	16 ± 8	49 ± 6	44 ± 23	
	ナ ト リ ウ ム / カ リ ウ ム 比	2.3 ± 0.6	3.1 ± 1.5	4.8 ± 1.1	4.7 ± 1.7	2.9 ± 1.1	3.9 ± 1.0	3.6 ± 1.5	
	カ ル シ ウ ム / リ ン 比	0.2 ± 0	0.2 ± 0	0.2 ± 0	0.2 ± 0	0.3 ± 0.1	3 ± 0	0.6 ± 0.4	
P / S 比	3 ± 0	3 ± 0.3	2 ± 1	2 ± 0.2	3 ± 0.3	2 ± 0.2	3.4 ± 1.5		
N		5	12	3	5	8	3	3	

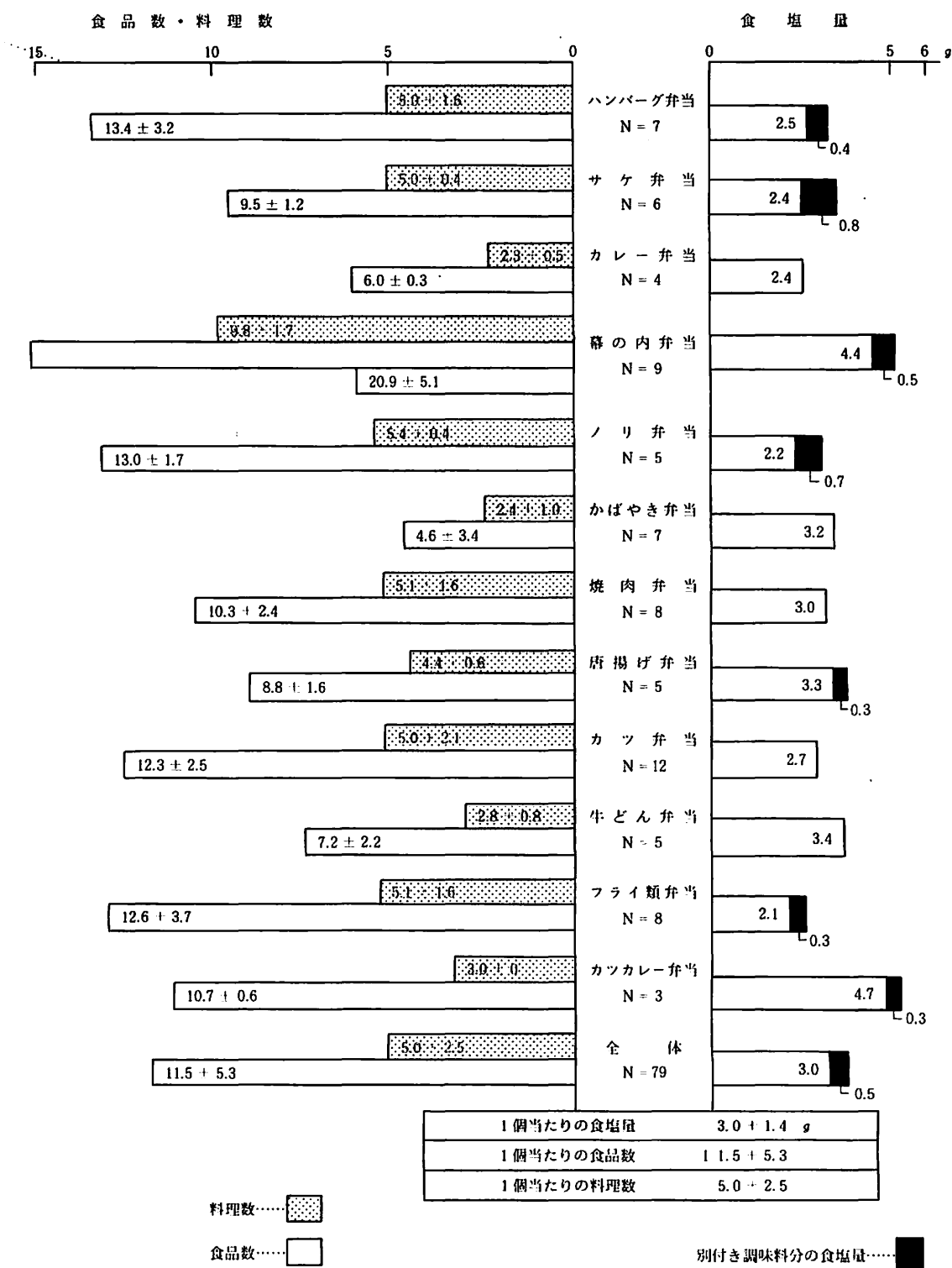


図1. 市販弁当の食塩と料理数と食品数

＜基準＞40歳代男 1人1日当たり栄養所要量の1/2

区 分	熱 量 Kcal	たん白質 g	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA I.U.	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食 塩 g
栄 養 所要量	767	23.3	17	200	3.3	667	0.30	0.43	17	3.3

(円内は充足率 100%)

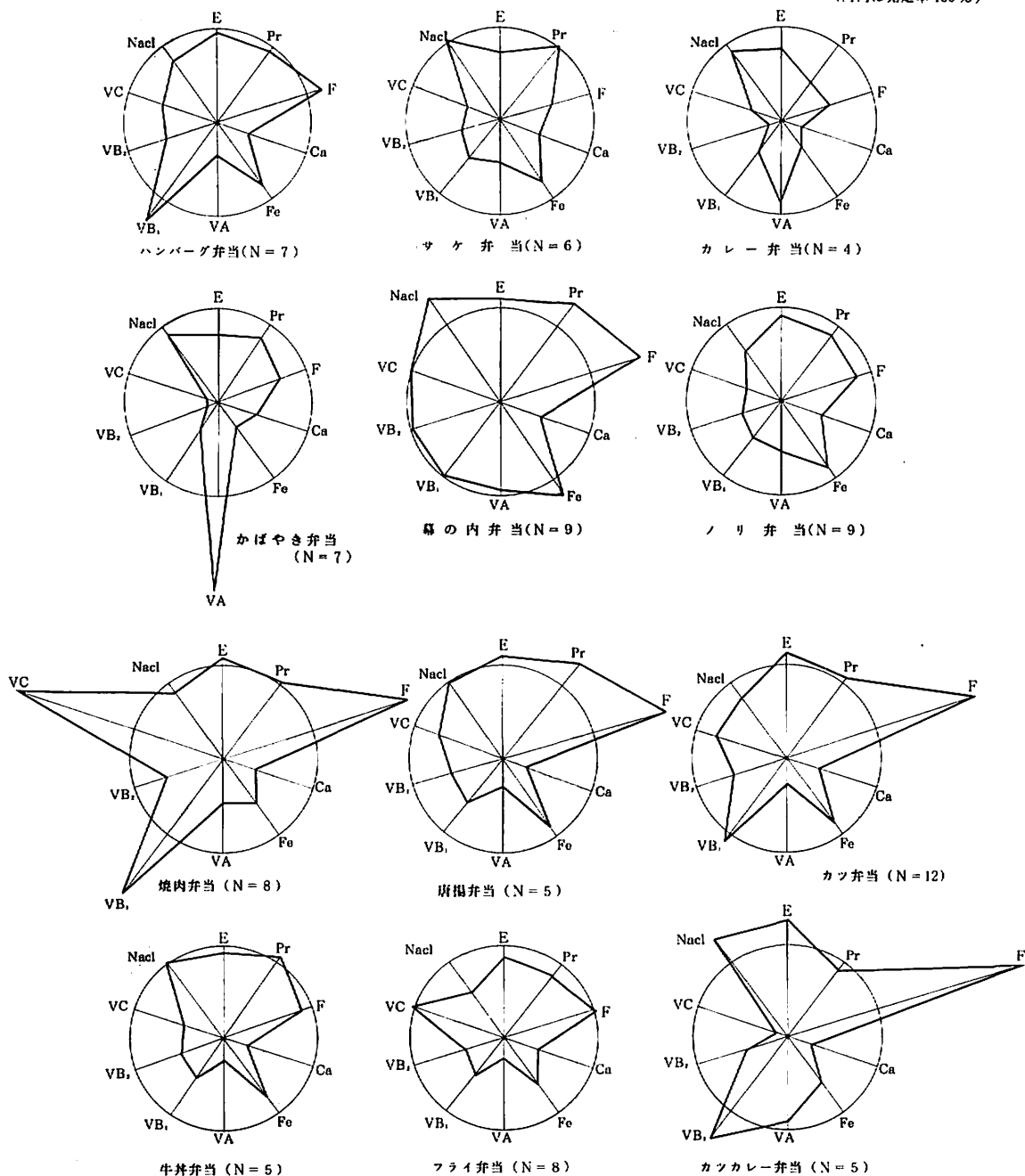


図 2. 調理済加工食品の栄養素充足率

る。

一方、少ないものではトンカツ弁当の1.4 g（調味料含む）があげられる。

熱量については、焼肉弁当の1,320 Kcalからコロッケ弁当の391 Kcal と差が大きい。また、料理別平均熱量でみるとカツカレー弁当の1,017 ± 191 Kcal からかばやき弁当 565 ± 72 Kcalと差がある。

たん白質の多いものは、牛丼と特上幕の内弁当の46 g（動たん比76%・71%）で、低いものではランチカレーの8 g（動たん比0%）がある。また、料理別平均たん白質量では、幕の内弁当の33.7 ± 6.4 gから、カレー弁当の10.2 ± 1.3 gとなっている。

脂肪量については焼肉弁当の84 g（動脂比85%）から、牛丼の4 g（動脂比38%）で、料理別にみると、カツカレー弁当46 ± 14 gからカレー弁当の10 ± 2 gとなっている。

さらに、特に消費量の高い12種の料理別食塩量と料理数を図1に示した。

1個当たりの平均料理数は5.0 ± 2.5、食品数は、11.5 ± 5.3で、幕の内弁当は、料理数、食品数ともに多く、栄養素のバランスも他に比べよくとれているが、食塩量も多くなっている。

C 調理済食品の充足率

1ケース当たりの弁当を40歳代男子所要量の1/3に対する充足率で図2に示した。

全体的に熱量は充足されているものの、ビタミン、ミネラルが不足している。特に、ビタミンでは、ビタミンAとCの不足が目立っている。

また、調理形態が、揚げ物を主体とするカツカレー弁当、カツ弁当、唐揚げ弁当は、脂肪充足率がそれぞれ、271%・228%・185%と高く、1食で2～3食分の脂肪を摂取することになる。

一方、カルシウムの不足が全部の弁当にみられ、小魚・野菜・海草・大豆製品の使用が望まれる。

鉄の不足は、カレー弁当、かばやき弁当に特にみられた。

V ま と め

食生活の多様化に伴い、調理済加工食品の使用頻度が高まっていることから、今回は、その中の持ち帰り弁当についての栄養素成分食塩量を調査した。

1. 食塩量は、1食当たり8.8 gから1.0 gと差があり、平均食塩量3.0 gである。別付き調味料全部使用すると平均1.1 g加算される。
2. 料理数・食品数は1個当たり平均料理数5.0、食品数11.5で、料理数が多くなるほど食塩量が高くなる。

3. 全体的にビタミン類、カルシウムの不足が目立つ。
4. 40歳代男子1食分の所要量に対する充足率をみると熱量はほぼ充足されているものの、とくに揚げ物を主体とする弁当に脂肪量が多い。

文 献

- 1) 菊地亮也たち：調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について（第1報）,秋田県衛生科学研究所報, No.25, 167—187（1981）
- 2) 菊地亮也たち：調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について（第2報）,秋田県衛生科学研究所報, No.26, 175—183（1982）
- 3) 菊地亮也たち：調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について（第3報）,秋田県衛生科学研究所報, No.27, 147—150（1983）
- 4) 菊地亮也たち：食事買上方式による栄養調査, 化学と生物, 11, 108—115（1973）