

研究資料 コンビニエンスストアで販売される弁当類の栄養学的評価 特に 70 歳以上の高齢者の食事として

津村有紀, 荻布智恵, 広田直子*, 曽根良昭

大阪市立大学大学院生活科学研究科

*長野県短期大学生生活科学科

(平成 14 年 8 月 19 日受付:平成 14 年 11 月 28 日受理)

Nutritional evaluation of take-out lunches available at convenience stores

Yuki Tsumura, Tomoe Ogino, Naoko Hirota and Yoshiaki Sone

Graduate School of Human Life Science, Osaka City University

**Nagano Prefectural College, Department of Human Life Science*

Summary

In this study, we evaluated the nutritional values of take-out lunches available at convenient stores near Osaka City University using a conventional computer-software for nutrition calculation. Based on the results of the calculation, we discussed the nutritional problems that would arise in the supposed case where the aged people over 70 years old take a take-out lunch as one of three ordinal meals. As a result, we found that almost all the take-out lunches surveyed contained fried food items in addition to staple rice food. The averaged values of energy, carbohydrate, protein and lipid in the take-out lunch were more than those of one third of each recommended value for the elderly people per day. In addition, most lunches had very small amount of milk products, vegetables and fruits. According to these results obtained in this study, the elderly people should be careful not to take too much energy sources from the take-out lunches, and should be consider to take milk products, vegetables and fruits as side dishes in their ordinal meals to meet well-balanced intake of various food groups.

Keywords: コンビニエンスストア *Convenience store*, 弁当 *take-out lunches*, 食品群 *food groups*,
高齢者 *aged people*

要旨: 我々が高齢者の食生活調査を行なう予定の地域内にあるコンビニエンスストアで販売されている弁当類の栄養学的評価を行った。その方法は弁当に含まれる食材およびその調理法を調べ、それを基に簡易栄養計算プログラムを用いて弁当の栄養価計算を行った。栄養価計算の結果から、70 歳以上の高齢者の栄養所要量を参考に、栄養素別充足率と食品群別充足率を算出し、その結果をもとに、高齢者がそれらを利用する際に考慮されなくてはならない問題について検討した。その結果、コンビニ弁当類には揚げ物が多く含まれており、また、70 歳以上の高齢者が 1 日の 3 食のうち、1 食をこれらの弁当を摂取したと仮定した場合のエネルギー、たんぱく質、糖質、脂肪の摂取充足率は 100%を超えていた。

しかし、食品群別の摂取充足率をみると、牛乳・乳製品・海藻・小魚類、緑黄色野菜、その他の野菜・果物が分類される 2・3・4 群の食品の量は非常に少ないことがわかった。高齢者が弁当類を利用する際には、脂肪の過剰摂取に注意しながら、乳製品や小魚、野菜や果物類の不足を補うよう、他の食事においてそれらの摂取を心がけなければならないと考えられる。