

弁当、揚げ物等の一食あたりに含まれる食塩相当量調査について

○ 兼田翔一郎, 武田 博

(生活科学総合センター相談事業部)

○ 谷畑 智也, 林 幸子, 赤松成基, 服部涼子, 川元達彦 (健康科学研究センター健康科学部)

1 はじめに

スーパーやコンビニ、弁当専門店では、以前から持ち帰りの弁当や揚げ物、そう菜類が販売されている。農林水産省「食料・農業・農村白書」では、中食（家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事）の利用は増加の傾向にあると報告されており、「食事を作る/片付けが面倒」等の簡便性や、「好きなものを選ぶ」等の嗜好性から、中食が利用されている。また、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、ナトリウム（食塩相当量）について、高血圧予防の観点から男女とも目標量の値を低めに変更されている。そこで、スーパーやコンビニ、弁当専門店販売されている弁当類、揚げ物、そう菜類の栄養成分について、特に1日当たりの摂取の目標値が設けられているナトリウム（食塩相当量）を測定し、消費者への啓発を実施することを目的とした。

2 方法

2.1 テスト対象品

神戸市内のスーパー3店舗、コンビニ3店舗、弁当専門店2店舗で販売されている弁当、揚げ物、そう菜類34商品を購入し、一食あたりに含まれるナトリウム量を測定し、食塩相当量を算出した。

2.2 試買時期 2015年12月

2.3 試買商品

弁当14商品（購入価格 321～550円）

揚げ物15商品（購入価格 54～160円）

そう菜類5商品（購入価格 119～204円）

2.4 ナトリウム量（食塩相当量）の測定

<健康科学研究センターにて実施>

- (1) 各検体をホモジナイズ後、それぞれ2.0g採取して、灰化（500℃、5時間）後、1%塩酸10 mLに溶解し、1%塩酸で1,000倍に希釈後、内部標準液イットリウムを添加した。
- (2) 誘導結合プラズマ（ICP）発光分光分析法を用い、検体中のナトリウム（Na）量を測定後、食塩相当量を算出した。

3 結果及び考察

3.1 弁当に含まれる塩分量の測定

弁当14商品の1食当たりの食塩相当量は2.15～4.21 gであり、平均は3.13 gであった。また、14商品中7商品で、食事摂取基準の目標量8.0 g/日（成人男性）に対する割合が40%を超えており、中には成人男性で50%（成人女性で約60%）を超えるものもあった。

弁当の商品種別では、「のり弁当」（No.1～6）の食塩相

当量の平均は3.22 g、「幕の内弁当」（No.7～13）の平均は2.94 gであり、揚げ物の割合が多い「のり弁当」は食塩相当量が多かった。市販されている即席みそ汁等は通常約2 gの塩分を含み、購入した弁当に即席みそ汁を追加すると、1食で成人男性の目標量の60%（成人女性では70%）を超える食塩を摂取することも考えられるため、注意が必要である（図）。

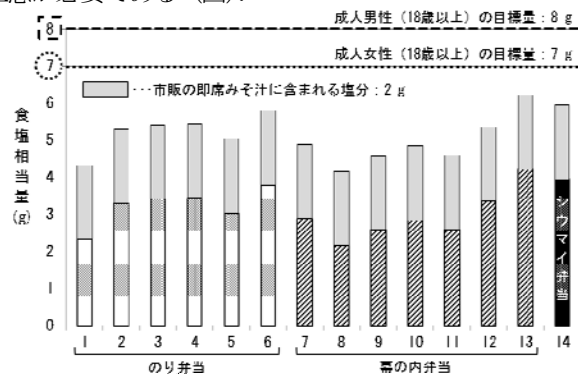


図. 弁当に含まれる食塩相当量及び同時に即席みそ汁を摂取した場合の食塩相当量

3.2 揚げ物に含まれる塩分量の測定

揚げ物15商品の1食当たりの食塩相当量は0.37～1.31 gであり、平均は0.71 gであった。また、15商品中5商品で、食事摂取基準の目標量8.0 g/日（成人男性）に対する割合が10%を超えていた。購入した店舗の種別では、スーパーの平均は0.57 g、コンビニの平均は0.87 gであった。食塩相当量を100 g当りに換算し比較すると、1 gを超える商品がスーパー1商品（1.15 g）、コンビニ4商品（1.02～1.33 g）であった。

3.3 栄養成分表示

食品表示法及び食品表示基準（平成27(2015)年4月1日施行）では、加工食品についてナトリウム（食塩相当量）等の栄養成分表示が義務化されている（経過措置期間5年）。弁当14商品のうち、9商品は表示があり、1商品は表示なし、4商品は表示対象外であった。また、揚げ物15商品には表示はなかった（表示対象外）。そう菜類5商品のうち2商品で表示があった。表示のあった11商品について、ナトリウム量の分析結果と栄養成分表示の値を比較したが、食品表示基準違反となる商品はなかった。

4 まとめ

今回購入した商品のうち、弁当では種類によって1食当たりの食塩相当量に差があり、市販の即席みそ汁等と同時に摂ることで、成人男性の目標量の60%を超える食塩を摂取する可能性が示唆された。また、揚げ物ではスーパーで販売されるものよりコンビニで販売されるものの方が食塩相当量の値が高く、100 g当たりの食塩相当量で比較した場合でも、1 gを超えた商品はスーパーよりコンビニの方が多かった。