



市販の「弁当で3食」ミネラル不足 カルシウムは半分以下

ミネラルは体を作るだけでなく、体内の生理作用、酵素作用、代謝調節にもかかわる栄養素だ。

民間団体が持ち帰り弁当などのミネラルを調べたところ、必要とされる量より、かなり不足しているという調査結果が出た。

調査したのは、NPO法人「食品と暮らしの安全基金」(さいたま市)。

若い男性の利用が多いと考えられる持ち帰り



写真 / 幕の内弁当の例

弁当でとれるミネラル量 単位: mg

ミネラル	持ち帰り弁当			宅配弁当		
	実測値	必要量	目安量	実測値	必要量	目安量
カルシウム	270	650		250	600	
鉄	6.0	6.0		5.0	5.0	
リン	945		1000	675		1000
マグネシウム	180	280		163	290	
亜鉛	7.5	10		8.8	10	
マンガン	3.00		4.0	2.38		4.0
銅	0.90	0.7		1.13	0.7	

弁当で1日3食まかなった場合と、高齢者の利用が多いとみられる宅配弁当を朝昼晩食べた場合をそれぞれ想定し、どれくらいミネラルが実際にとれるのか、検査機関に依頼して実測値を出した。

若い男性が朝食にのみ弁当、昼食にカツ丼とサラダ、夕食に幕の内弁当を食べたと想定。

同基金が検査機関に依頼してミネラル量を測ったら、3食分のカルシウムは270ミリグラム

埼玉県食品衛生協会検査センターで検査。「2010年版食事摂取基準」より。必要量は推定平均必要量。目安量はこの数値を下回ると、健康障害のリスクが生じる。持ち帰り弁当の必要量と目安量は男性18~29歳。宅配弁当の必要量と目安量は男性50~69歳。

になった。2010年版食事摂取基準の18~29歳の男性に必要なとされる1日のカルシウムの量650ミリグラムと比べて半分以下にとどまった。

シニア世代の利用が多いと見込まれる宅配弁当と同様に3食分のカルシウムを実測したところ250ミリグラムとなり、同基準の50~69歳の男性の必要量600ミリグラムよりも大幅に低い結果になった。

同基金の小若順一代表は「マグネシウムなどは少ないのではとみていたが、カルシウムなど主要なミネラルも少ないことに驚いた」と話す。

栄養学者の吉田勉さんは「コンビニなどの弁当はエネルギーやタンパク質の面でよくできているものもあるが(結果を見ると)ミネラルは全般的に不足。食べ物がどういう作られ方をしているのか、食べる人が知る必要がある」と話す。

米国やオーストラリアなどの医師や栄養学者の話でDVD「フードマトース」にまとめたオーストラリアの栄養士のジェームス・コフィンさんは「日本に限らず先進国全体で常食にミネラルが不足している」と指摘。

「精製や加熱、漂白など食べ物を加工する段階で失われるのに加え、野菜を栽培する土壌のミネラル不足も関係しているだろう。そのため有機食品や海藻、発芽野菜の新芽など良質な食材を食べることが大事だ」と話している。

【共同通信】