

くらし

NPO調査

持ち帰り弁当 ミネラル不足

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、必要とされる量に不足しているという調査結果が出た。

調査したのは、NPO 場合をそれぞれ想定し、法人「食品と暮らしの安全基金」。若い男性の利用率が多いと考えられる持ち帰り弁当で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食晩食べた

650ミリダの半分

若い男性が朝食にのり



「食品と暮らしの安全基金」でミネラル量を調べた弁当の例

有機食品、海藻の摂取を

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	6.0	
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	

単位:mg、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まわると、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

弁当、昼食にカツ丼とサラダ、夕食に蕎麦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2700ミリダになった。2010年版食事摂取基準の18~29歳の男性に必要な量は600ミリダ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。

衣食住

栽培土壌も関係

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。食べ物かどういう作り方をしているのか、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をDVD「フードマターズ」にまとめたオーストラリアの栄養士のジェームス・コフンさんは「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、発芽野菜の新品など良質な食材を食べることが大事だ」と話している。