

① はじめに

前章で述べたとおり、国民栄養調査データの検討から得られた“代表的”と考えられる約100種類の料理データベースに基づき、料理番号1～37番を主食、38～72番を副菜、73～105番を主菜に区別し整理した。(p.134, 資料1)。更に、各料理における「1つ (SV)」当たりのエネルギー及び栄養素を算出した (p.136, 資料2)。

資料2のとおり、主な料理・食品の「つ (SV)」サイズ及び栄養素構成では、複合的な料理については、複数の料理区分における各々の量的基準に合わせて整理されなければならない (例：カレーライス は、その主材料から主食2つ (SV)、副菜2つ (SV)、主菜2つ (SV) と整理される)。そこで、それぞれの料理に対し、その主材料を基にして、料理区分ごとに栄養価計算を行い、平均値 (ないし中央値) 及び分布を検討した。

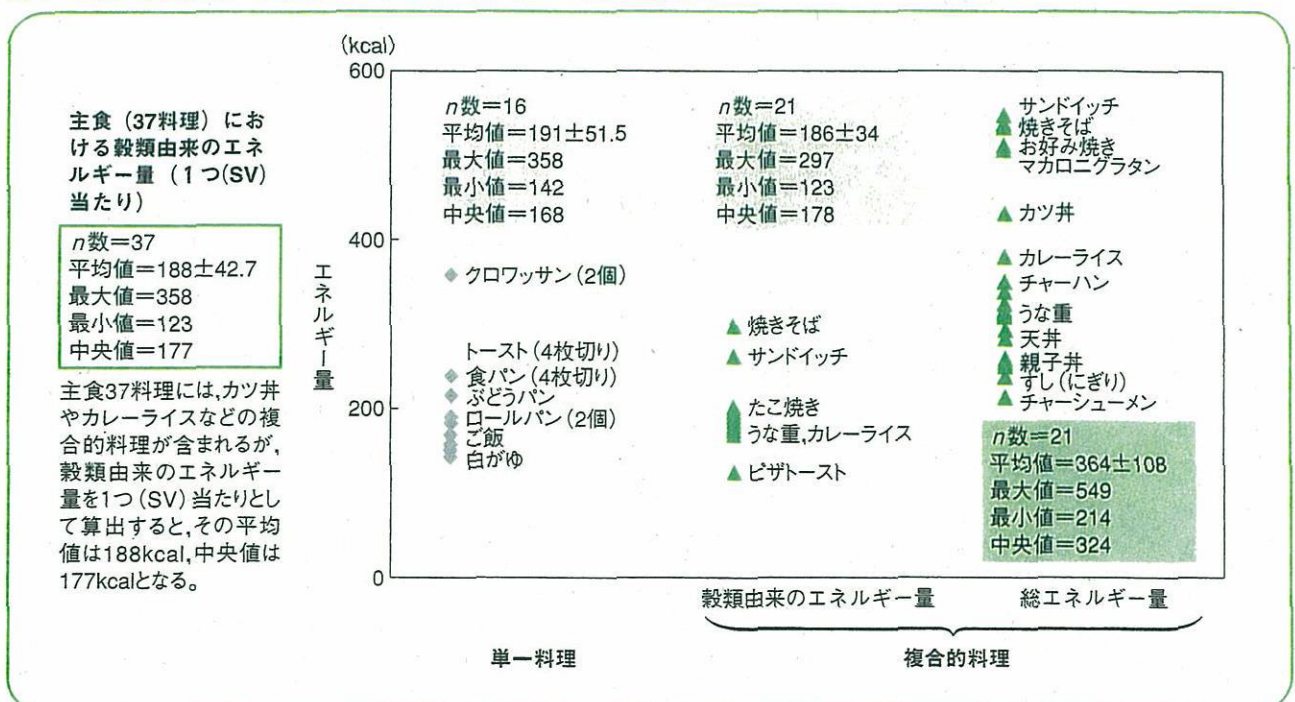
② 各料理区分における「1つ (SV)」当たりのエネルギー及び栄養素量平均値—主食におけるエネルギー—の例—

主食37料理の1つ (SV) 当たりのエネルギー量の分布を図1に示す。37料理のうち16料理においては、いわゆる“単一料理”としてその量的基準は「炭水化物40g = 1つ (SV)」とされている。これら16料理の1つ (SV) 当たりのエネルギー量を算出すると、最小値142kcal, 最大値358kcal, 平均値±標準偏差191±51.5kcal, 中央値168kcalであった。同様に、21種類の“複合的料理”をそのまま料理全体の総エネルギー量として、主食の1つ (SV) 当たりに換算すると、最小値214kcal, 最大値549kcal, 平均値±標準偏差364±108kcal, 中央値324kcalであった。

しかし、複合的料理においては、その量的基準を検討する際は、「穀類由来の炭水化物量」を考慮することが望ましい。そこで、21料理を主材料に分解し、穀類由来のエネルギー量について1つ (SV) 当たりの量を算出した。最小値123kcal, 最大値297kcal, 平均値±標準偏差186±34kcal, 中央値178kcalであった。すなわち、21種類の複合的料理では、1つ (SV) 当たりの総エネルギー平均値は364kcalであったが、主食としての穀類由来のエネルギー平均値は186kcalとなり、単一料理のそれとほぼ同様な値を示した。

これら主食37料理について、穀類由来のエネルギー量を1つ (SV) 当たりに換算すると、最小値123kcal, 最大値358kcal, 平均値±標準偏差は188±43kcal, 中央値177kcalであった。そこで、主食1つ (SV) 当たりのエネルギー量を180kcalとした。

図1 主食 (37料理) におけるエネルギー量 (1つ (SV) 当たり)



注) 複雑なため、全ての料理名を図中に示していない。