

市販弁当の内容に関する検討

間瀬 智子・鈴木 正枝

A Study on the Contents of Box Lunches

Tomoko MASE and Masae SUZUKI

緒 言

近年の食料消費の動向をみると、外食と家庭で調理される食事(内食)との中間的な形態で消費される性格の強い中食の伸びが目立ってきている。平成7年の総務庁「家計調査」(全国・全世帯)結果¹⁾から消費支出の費目別で食料費の動きをみると、食料費全体では実質消費は平成3年度から減少してきているが、食料の中で調理食品の消費は増加している。この持ち帰り弁当や惣菜などの調理食品の増加に代表されるように、特に中食の中でも、外食との境界領域に近い食品の消費は、消費者に支持されて伸びてきている。そしてこれら食品の市場の拡大は、市場での競争条件に拍車をかけ、それが内容の質的向上につながってきているものと考えられる。

そこで、ここ数年消費が伸びてきている調理食品の中の市販弁当について、その内容の現状を調べ、改善点、問題点を探ることを目的に検討を行ったので報告する。

方 法

調査は平成6年度から7年度にかけて行った。

弁当を、平成6年12月から1月にかけて43個、平成7年4月に11個、12月から1月にかけて45個、東海3県(愛知県、岐阜県、三重県)のコンビニエンスストア、デパート、スーパーでそれぞれ購入した。購入時に店で販売されていた弁当は種類別にできるだけ購入し、その料理内容、使用食品、重量、価格を調べて弁当内容の検討を行った。

今回はおにぎりなど主食だけの弁当、主食は無くおかずだけの内容の弁当、サンドイッチなどのパン類や麺類が主食となっている弁当は除き、主食がご飯や変わり飯で、副食が1品以上ある主食とおかずがそろって入っており、1食分として補食なしで考えることができる内容の弁当を購入し調査した。

結果及び考察

1. 弁当の購入先・価格

調査した弁当の購入先・価格別の弁当数を表1に示した。

コンビニエンスストアで購入した弁当が76、スーパーで14、弁当を専門に販売している店で5、デパートで4の合計99個の弁当について調査した。

コンビニエンスストアで購入した弁当が全体の約77%を占め多くなったが、弁当購入については、今回は特に購入先を指定せず、調査者の日常行動範囲地域内で弁当を販売している店で

購入したため、この範囲内にコンビニエンスストアが多かったための結果であった

弁当の価格については、450円から499円までの弁当が42%、500円から549円が16%、550円から599円の弁当が23%あり、450円から599円までの弁当で全体の約81%を占めていた。外食産業総合調査研究センターの行った平成4年の中食市場調査結果²⁾で、

弁当を製造販売している35社の1個当たりの平均的弁当販売価格は500円前後が中心的な価格帯となっているとの報告があり、その結果とほぼ一致し、一般市場での弁当価格傾向と今回の調査弁当の価格傾向とは類似しているものと考え

購入先別価格では、テパートの弁当は550円以上であり、500円以下の弁当は購入時にはみられず、他の購入先に比べテパートの弁当価格は高い傾向にあった

購入時期の平成6年度、7年度での弁当価格をみると、平成6年度にはコンビニエンスストアで600円以上の弁当が多少みられたが、平成7年度では600円以上の弁当はみられなかった。調査弁当全体の平均価格は514.7円であったが、平成6年度購入の弁当平均価格は541.7円、平成7年度は491.2円で平成7年度は平成6年度よりやや安価な弁当が多くなっていた。これは弁当販売市場の価格競争激化の影響があると思われる

2. 弁当内容

1) 料理内容

弁当の料理の出現では、主食は白飯に黒ごまや小梅がついている弁当、おかずではだし巻卵、かまぼこ、ウインナー、漬物が入っている弁当が比較的よく出現した。価格高低別に399円以下と650円以上の弁当で料理内容を比較してみると、料理の種類が650円以上の弁当の方が399円以下の弁当よりハラエティーに富み、特に揚げ物料理と煮物料理が種類多く、メニューの工夫が感じられた(表2)

なお今回の料理の分類では、だし巻卵は焼き物に、挽肉等から作るミートホールや肉団子はすべてミートホールとして炒め物に分類し集計した。付け合わせ野菜は牛野菜に入れ、かまぼこは牛又はゆで物に分類にした

弁当の料理数を調理法の種類別で集計し、399円以下の比較的価格の低い弁当、450円から599円までの弁当、650円以上の比較的価格の高い弁当の3群で料理数を比較した。その結果煮物の料理数に3群で差が認められた(図1)。全弁当の料理数の平均値から弁当1個の料理内容を推察してみると、焼き物、揚げ物、煮物料理が各1.5~2品、炒め物、漬物、その他付け合わせ野菜が1品程度となった

料理数の価格別比較では、弁当の全体平均料理数は 8.9 ± 2.0 品となり、449円以下の弁当が平均 7.3 ± 1.3 品で全体平均より料理数は有意($p < 0.05$)に少なかった。450円から599円までの弁当は料理数8~10品、600円以上の弁当は10品程度であった(図2)

表1 弁当の購入内訳

弁当価格	調査弁当数	購入先			
		コンビニエンスストア	弁当専門店	テパート	スーパー
399円以下	5	5			
400~449円	2	1	1		
450~499円	42	35	1		6
500~549円	16	12			4
550~599円	23	18	1	1	3
600~649円	5	3		2	
650以上	6	2	2	1	1
合計	99	76	5	4	14

表2 弁当の料理内容

() 出現数 (≥10)

	介 体	価 格 高 低 別	
		399円以下	650円以上
焼 き 物	たし巻卵(64), 焼魚(43), ハンバーグ(17), 焼肉(13), 魚ピカタ, オムレノ, つくね	たし巻卵, 焼魚, つくね	たし巻卵, 焼魚, 鶏照焼, 魚ピカタ, つくね
炒 め 物	ウインナー(37), スパケノティー(31), ミートホール(17), 焼ノハ(17), 肉野菜炒め(10), 野菜炒め, 肉炒め	スパケノティー, 焼ノハ, ミートホール, ウインナー	ウインナー, ミートホール
揚 げ 物	コロケ(29), 鶏唐揚げ(28), 野菜揚げ(24), カノ(24), ちくわ天(10), エヒフライ(10), 春巻, 魚 ハムフライ, 大芋イモエヒ団子, 揚げシューマイ, ゆて卵, ウインナー, 魚天, イカ天	コロケ, 魚フライ, 鶏唐揚げ, 野菜揚げ	鶏唐揚げ, 野菜揚げ, エヒフライ, エヒ天, 魚天, ミンチカノ, 魚フライ, コロケ, イカ天, カノ, ちくわ天, 春巻
者 物	野菜炊き合わせ(38), かんもとき者物(24), 者豆(24), きんぴら(21), ひしき者物(18), 野菜者物(18), 肉と野菜者物, 者魚, 肉者物, 昆布者物, 野菜炒め者	きんぴら, 昆布者物, 野菜者物	かんもとき者物, 野菜炊き合わせ, 者豆, きんぴら, 野菜者物, ひしき者物, 肉と野菜者物, 者魚, 肉者物, 昆布者物
あ え 物	野菜あえ, わかめの酢物, イカあえ, コンニャクの梅肉あえ, 肉 野菜あえ, 菜花あえ		野菜あえ
サ ラ ダ	ポテトサラダ(20), マカロニサラダ(18), 野菜サラダ, ノナサラダ, マヨネースサラダ	ポテトサラダ, マカロニサラダ	ポテトサラダ, マヨネースサラダ
生 野 菜	レタス(34), キヤヘノ, パセリ, プチトマト, サラダ菜	レタス, キヤヘノ	レタス, キヤヘノ, パセリ
生 or ゆて	かまぼこ(30), ゆて卵(14), はんぺん	かまぼこ	かまぼこ, ゆて卵
果 物	レモン, オレンジ, みかん缶, パイン缶, クレープフルーノ, サクラノ缶缶		レモン, オレンジ, パイン缶
蒸 し 物	シューマイ		シューマイ
漬 物	桜漬(32), しは漬(25), 福神漬(21), たくあん(21), 野菜浅漬, 味噌漬, 紅生姜	桜漬, しは漬, 紅生姜	桜漬, しは漬, 福神漬, たくあん, 野菜浅漬

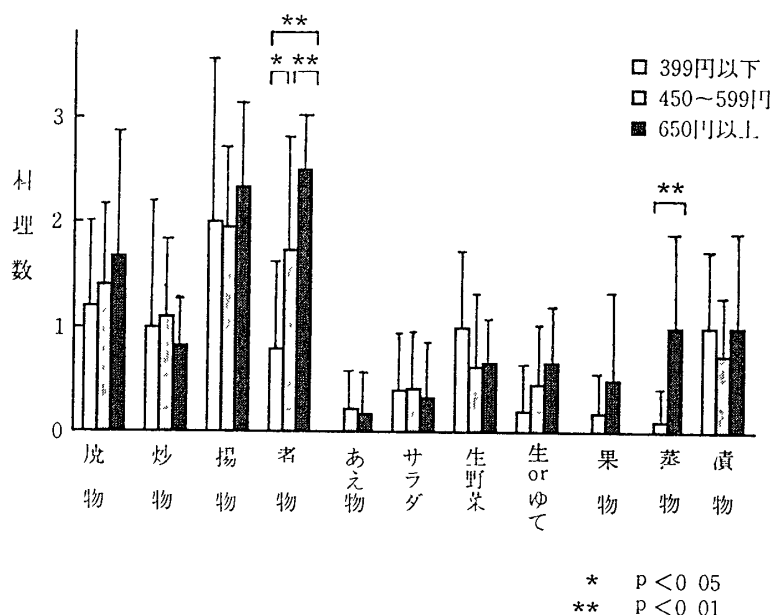


図1 弁当価格の高低による料理数比較

2) 使用食品

弁当の重量を食品ことに秤り、食品群別に集計したなお食品の重量は、揚げ物では衣があるものは取り除き、具と衣をそれぞれ重量測定し、また成分表³⁾⁴⁾や食品会社の商品紹介の一覧も参考に、できる限り個々の料理の食材料分量を割り出し、調理前の料理の食品使用重量を求めた

弁当価格の高低で、399円以下の比較的安価な弁当、450円から599円までの弁当、650円以上のやや値段の高い弁当の3群で弁当の食品重量を比較した。450円から599円までの弁当と650円以上の弁当を比較すると、穀類、魚介類、淡色野菜類の重量に差が認められ、650円以上の弁当の方が穀類は少なく、魚介類、淡色野菜類が多かった。399円以下の弁当と650円以上の弁当では肉類、淡色野菜類の値がいずれも後者の方が大きかった(図3)。

厚生省策定の日本人の栄養所要量に対応した食品群別摂取目標量から、対象特性別の成長・成人期区分3(目標栄養量:エネルギー1700kcal, たん白質55g, 動物性たん白質比40~50%, 脂肪エネルギー比20~25%)の食品構成例の値⁵⁾を1日の目標量としその1/3量を弁当1個分

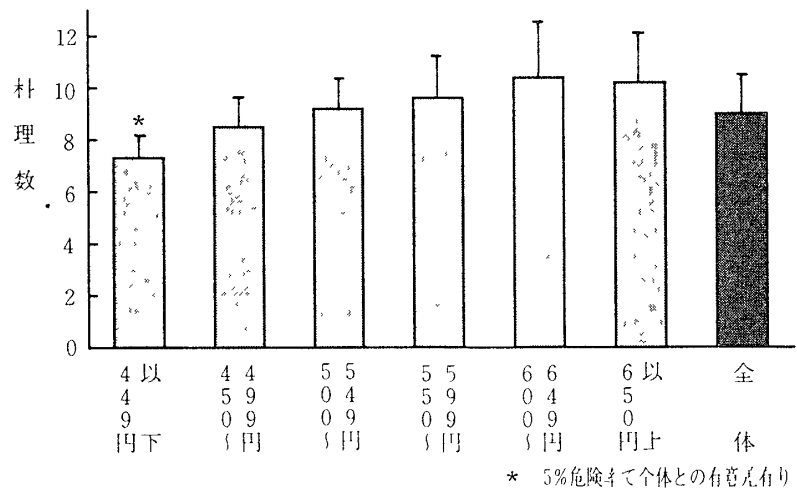


図2 料理数の価格別比較

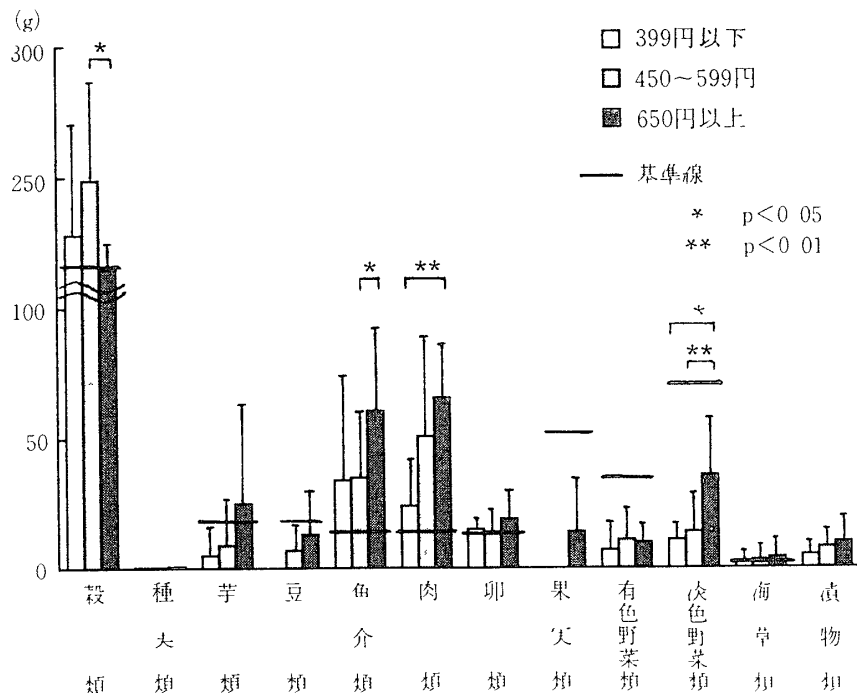


図3 弁当価格帯別食品重量比較

の基準として、この値(基準線とし図3に示した)と調査弁当との比較から弁当の使用食品の傾向を推察してみた。全体に弁当の魚介類、肉類の量は十分であり、豆類、果実類、野菜類が少ない傾向がみられ、特に399円以下の弁当ではその傾向が大きいと思われた。ここで厚生省策定の食品構成例の区分3を基礎としたのは、弁当利用者は幼児から大人まで考えられるが一般対象集団の摂取必要量は成人対象で基準設定するのが妥当と考え、対象別食品構成例の中で成人対象の目標量を示している区分3～5のうち、区分3は成人対象目標量の下限值にあたるとし、その量以下であれば食品摂取は不足と考えたからである。過剰の場合は上限値としての区分5を考慮した。

つぎに、弁当の使用食品を弁当価格399円以下と650円以上の弁当で比較してみた(表3)。399円以下の弁当ではスパゲティや焼そばが入り、それがボリューム感につながっている弁当が5個中で3個みられた。

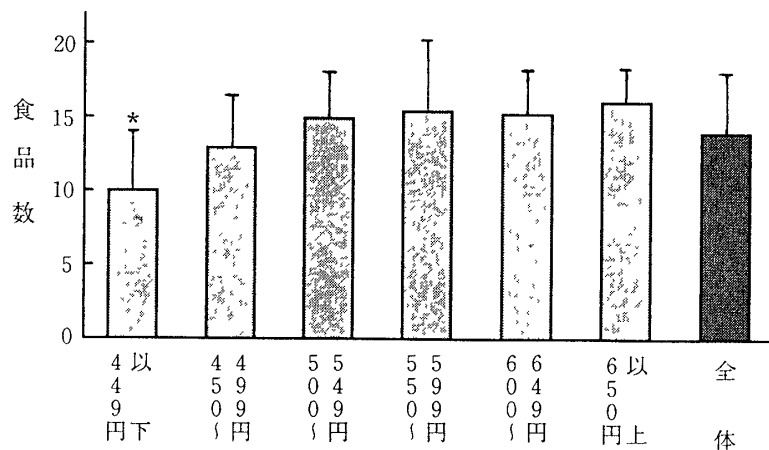
650円以上の弁当でがんもどき、煮豆等の豆類がみられた。魚介類、野菜類の食品の種類は650円以上の弁当の方が399円以下の弁当より多い傾向にあった。弁当全体で乳類、生の果実の出現はほとんどなかった。

食品数を価格別に比較してみると、弁当全体の平均食品数は 13.9 ± 4.0 品であり、449円以下の弁当が 10.0 ± 4.0 品で全体平均より有意($p < 0.05$)に少なかった。450円から599円までの弁当の食品数は13～15品、600円以上は15～16品であった(図4)。

3) 外観他

表3 価格高低別使用食品

	399円以下	650円以上
穀類	精白米、スパゲティ、マカロニ、中華麺	精白米
種実類	こま	こま
芋類	じゃがいも、里芋	じゃがいも、こんにゃく
豆類		かんもどき、大豆、油揚げ
魚介類	さば、白身魚、かまぼこ、ちくわ、ノーチキン	かまぼこ、エビ、白身魚、鮭、かつお節、さば、いわし、きす、ちくわ
肉類	ひき肉、豚肉、牛肉、鶏肉、ウインナー	鶏肉、ひき肉、ウインナー、牛肉
卵類	鶏卵	鶏卵
乳類		
有色野菜類	人参、かぼちゃ	人参、かぼちゃ
淡色野菜類	レタス、大根、ごぼう、キャベツ、山菜、いんげん	たけのこ、れんこん、ごぼう、レタス、かぶ、キャベツ、コーン、王ねぎ、ピーマン
果実類		オレンジ、パイナップル、レモン
海藻類	のり、昆布	昆布、ひしき
きのこ類		しいたけ
漬物類	板漬、梅干、紅生姜、しは漬	板漬、梅干、しは漬、浅漬、たくあん



* 5%危険率で全体との有意差有り

図4 食品数の価格別比較

各弁当に付けられている弁当名については、価格が安い弁当ではおにぎりセツト、塩サハ弁当、牛めし弁当等のように主に入っている食品や料理が名前になっており、弁当の中身がなんであるか想像できる弁当が目立った。550円以上の弁当では幕の内弁当のような料理の内容でも、〇〇幕の内、ぜいたく弁当、和食亭というネーミングがつき、同一の名前が少なくなり、中身も想像しにくい弁当名が多くみられた。

弁当の利用状況では購入先別で客層が少し異なっていることが伺えた。平成5年12月に(株)日本惣菜協会が行った惣菜に関するアンケート調査結果⁶⁾の中で持ち帰り弁当も含んで考えた惣菜全般の年代別利用購入先をみると、20歳代から60歳代までのいずれの年代でも利用されているのはスーパーであったが、20歳代の利用率はコンビニエンスストアが圧倒的に多くなっていた。そしてテパートの利用率は年代が上昇するに従って高くなる傾向をみせているという結果であった。今回調査の弁当購入先においても利用状況はこのアンケート調査結果とほぼ同傾向であったと思われる。コンビニエンスストアでは、米飯類の弁当販売に関して、10歳代から20歳代の客層をねらった若年層の好む料理が入った弁当が目につき、価格もそれほど高くない弁当が主となっていた。テパートでは、弁当価格はそれほど安くはなく、客層も年齢が少し高いためか重量感があり、見た目と容器に豪華さの感じられる弁当が他の購入先より多くみられた。弁当専門店には価格に幅があり弁当の種類が他の購入先より多い傾向であった。しかし価格による外観の違いをみると、全体に価格が安い弁当でも、料理は栄養面より嗜好重視で一般に好まれる料理が集められていたが、色彩はよく考えられており、盛り付けにも工夫がみられ、見た目や味に関しては価格による差はそれほどないように思われた。

以上、主食がご飯類で、おかすが何か入っている市販の持ち帰り弁当99個の弁当内容について調査した結果、弁当価格は450円から599円までの弁当が多く販売されており、特にコンビニエンスストア、スーパーでは650円以上の弁当は少なく、全体に500円以下の弁当が種類も品数も多く販売されていた。調査結果の平均値からの弁当1個の内容は、揚げ物、煮物、焼き物の各料理が1.5~2品、炒め物、漬物が1品づつ、その他付け合わせ野菜が入り、料理数は7~10品、食品数10~16品であった。量については、主食の量は適量であり、魚介類、肉類などの動物性たん白質源は満たされていると思われたが、芋類、豆類、野菜類の使用量は全体に少ない傾向にあった。また乳類はほとんどみられなかった。399円以下の弁当は、特に煮物料理とあえ物が、食品では芋類、豆類、野菜類が量、出現頻度ともに少ない傾向にあった。外観は、全体に色どりよくきれいに盛り付けてあり価格による差はあまりみられなかった。

今後も弁当の需要は伸びると考えられ、弁当の低価格、高品質の内容が求められている時代での企業の対応はさらに拍車がかかるものと考えられる。しかし今回の調査ではまた弁当内容においては価格による差がみられ、特に低価格弁当についての魚介類、肉類以外の食品の使用を増やすための食材仕入れやメニュー開発の検討が、市販弁当の質的向上に必要となっていると考える。弁当の使用食材については、外食情報誌等より、利用者の嗜好、満足度からの需要の点で食肉使用の検討に重点が置かれているようである。一方、消費者のヘルシー志向が高まる中で、魚や野菜をベースとした新規メニューが考え出され、またヘルシー感覚での食肉の新たな調理法の開発が調理面で求められている現状もみられる。食材仕入れはコスト面の条件が大きく係わり、低価格弁当への魚介類、肉類以外の食材使用は、価格安定や定期購入などの効果的調達が出来て可能となる。そのために、必要とする食材の見極めとメニュー開発が急がれる。今回の調査結果から、まず現在の低価格弁当内容を高価格弁当内容に近づけることが弁当内容

の質的向上への近道であると考え、現在の高価格弁当の使用食材を、品質を落とさずより安価に購入し、安定供給できるような方策(輸入食材の利用等)を考えること。そして新メニュー開発では、適切な期間に最も安価に購入出来る品質良い食材の研究と、その食材の魚・肉料理への使用の検討、煮物、あえ物を中心としたメニュー開発、これらが今すぐ取りかけられる企業の施策であろうと考える。

要 約

東海3県内のコンビニエンスストア、デパート、スーパー、弁当専門店で市販の持ち帰り弁当を購入し、その内容について調査した。価格は450円から599円までの弁当が多く販売されており、全体に500円以下弁当が種類も品数も多く販売されていた。弁当は揚げ物、煮物、焼き物が各1.5～2品、炒め物、漬物1品づつ、そしてその他付け合わせ野菜が入り、料理数7～10品、食品数10～16品が弁当1個の平均的内容であった。量に関しては、1個分の基準を厚生省策定の食品構成表(区分3)に設定してみた場合、調査弁当の主食は適量であり、魚介類、肉類は分量を満たしていると思われるが、野菜類が全体に少なく、豆類、芋類などの食品の使用も少ない傾向にあった。特に399円以下の弁当では煮物、あえ物料理が少なく、食品では豆類、果実類、野菜類が量、出現頻度ともに少ない傾向にあり、料理数、食品数共に全体の平均より少なかった。

今回の調査では、弁当内容においては価格による差がみられ、市販弁当の内容の質的向上には、現在特に低価格弁当について魚介類、肉類以外の使用食材の仕入れとそのメニュー開発の検討の必要性が示唆された。

文 献

- 1) 総務庁統計局：家計調査年報平成7年，13 (1996)
- 2) 外食産業総合調査研究センター・季刊外食産業研究，13・1，78 (1995)
- 3) 科学技術庁資源調査会・日本食品標準成分表，288～291 (1983)
- 4) 女子栄養大学出版部 市販加工食品成分表，10～640 (1995)
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課・第五次改定日本人の栄養所要量，150 (1994)
- 6) 外食産業総合調査研究センター 季刊外食産業研究，13・1，29～33 (1995)