

# 平成16年度「市販食品等1回摂取量調査」概要

平成16年7月30日

独立行政法人国立健康・栄養研究所

## 結果のまとめ

市販食品名	まぐろ1回分 平均重量(g)	調査検体数 (個)
サラダ	20	22
サンドウィッチ	29	20
刺身(まぐろのみ)	59	12
刺身(その他も含む)	51	10
寿司(まぐろのみ)	71	7
寿司(その他も含む)	24	17
鉄火丼	100	12
巻き物(中巻)	21	9
巻き物(細巻)	42	3

別表1 調査地区

都道府県	区市町村
北海道	北見市
青森県	鶴田町、他
埼玉県	草加市、他
東京都	新宿区、他
長野県	岡谷市
静岡県	東伊豆町
大阪府	大阪市
兵庫県	尼崎市、他
徳島県	北島市、他
福岡県	福岡市
鹿児島県	有明町、他

### 調査の概要

A. 調査期間:平成16年7月2日～7月12日

B. 調査地域(別表1)

C. 調査方法

#### 1) 買い上げ食品の選定

まぐろの使用頻度が高い市販食品と考えられる刺身、寿司、鉄火丼、巻き物、サラダ、サンドウィッチ、その他のまぐろ料理の7種類を取り上げ、買い上げ調査を実施した。買い上げ場所は、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、小売店、百貨店、飲食店等とした。各市販食品は、原則として1回分(“1人前”)に摂取する量とし、飲食店以外で購入する場合は、可能な限り表示ラベルがあるものを選択するようにした。

#### 2) まぐろ等の重量測定

購入した市販食品について、調査員(栄養士・管理栄養士)が、購入先、店舗名、商品名、まぐろの種類等を記録用紙に記入し、表示ラベルは記録用紙に貼付した。市販食品の実物大が把握できるように、目盛り付きランチョンマットを用いてカメラで接写を行った。次に、デジタルキッチンスケールを用いて、まぐろの重量の測定を行った。刺身、寿司、鉄火丼については、まぐろの枚数を、サンドウィッチ、寿司、巻き物については、全個数およびそのうちのまぐろの個数を把握した。まぐろの以外の材料については、“その他材料の重量”として一括で測定を行った。その際、ごはんやパン等といった主食がある場合は、“主食の重量”とし、主食以外の材料を“その他材料の重量”として測定を行った。

最後に、購入した各市販食品の量(人前)に関して調査員が記録を行い、市販食品の1回分(“1人前”)の検討の参考とした。

#### 3) 各市販食品の検討

各市販食品について、調査員の記録による“人前”の回答から、測定項目について“1人前”あたりの重量を求めた。人前の回答については、地域や調査員のバラツキを少なくするために調査機関の管理栄養士3名が写真で確認を行い、最終的な判断を行った。なお、刺身、寿司に関しては、まぐろのみのものとその他も含むものに分けて検討した。また、巻き物に関しては、中巻と細巻に分けて検討した。

# サラダ

## ①<調査結果>

都道府県	購入先	まぐろ(ツナ)の種類	まぐろ(ツナ)の重量(g)	その他材料の重量(g)	人前
東京都	2	4	26.0	109.0	1
東京都	2	4	28.0	130.0	1
埼玉県	2	4	24.0	120.0	1
埼玉県	1	4	14.0	120.0	1
徳島県	2	4	22.0	114.0	1
徳島県	2	4	20.0	165.0	1
長野県	2	3	17.0	103.0	1
長野県	2	3	13.0	112.0	1
大阪府	2	4	22.0	119.0	1
大阪府	2	4	27.0	133.0	1
兵庫県	2	4	26.0	123.0	1
兵庫県	2	4	18.0	91.0	1
鹿児島県	2	1	19.0	112.0	1
鹿児島県	2	4	21.0	110.0	1
福岡県	2	1	23.0	123.0	1
福岡県	2	1	13.0	83.0	1
北海道	2	1	19.0	103.0	1
北海道	2	4	22.0	119.0	1
静岡県	2	4	19.0	118.0	1
静岡県	1	4	20.0	88.0	1
青森県	2	1	23.0	110.0	1
青森県	2	2	12.0	97.0	1
平均			20.4	113.7	1.0
標準偏差			4.6	17.3	0.0
中央値			20.5	113.0	1.0

<p>(購入先)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、スーパー</li> <li>2、コンビニ</li> <li>3、その他(小売店、百貨店)</li> <li>4、飲食店-寿司屋</li> <li>5、飲食店-日本料理屋</li> <li>6、飲食店-その他</li> </ol>	<p>(まぐろの種類)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、ライトツナ(きはだ)</li> <li>2、ホワイトツナ(びんなが)</li> <li>3、ツナーその他</li> <li>4、ツナー不明</li> <li>5、めばち</li> <li>6、くろ(本まぐろ)</li> <li>7、びんなが</li> <li>8、きはだ</li> <li>9、みなみ(インド)</li> <li>10、まぐろ-その他</li> <li>11、まぐろ-不明</li> </ol>
--	--

他の市販食品についても、購入先とまぐろの種類は同様のため上記の項目は省略する。

ツナサラダの市販食品は、ツナ主体のサラダはなく、コーンを含むサラダが大半であった。

結果より、市販食品のツナサラダは、1回に平均20.4gのツナを摂取することが分かった。

# サンドイッチ

## ①<調査結果>

都道府県	購入先	まぐろ (ツナ) の種類	まぐろ (ツナ) の重量 (g)	パンの重 量(g)※	サンドイッチ個数			サンドイッチ1個当り		その他材 料の重 量(g)	人前
					ツナサン ド個数	全サンド 個数	ツナサンド /全サンド	ツナの重量 (g)	パンの重 量(g)		
東京都	2	4	25	36	1	2	0.5	25.0	36.0	70	1
東京都	2	4	31	27	1	2	0.5	31.0	27.0	52	1
埼玉県	2	4	14	26	1	3	0.3	14.0	26.0	101	1
埼玉県	1	4	31	31	1	2	0.5	31.0	31.0	81	1
徳島県	2	4	33	24	1	2	0.5	33.0	24.0	49	1
徳島県	1	4	22	32	1	2	0.5	22.0	32.0	59	1
長野県	2	3	27	28	1	2	0.5	27.0	28.0	59	1
長野県	2	3	21	27	1	3	0.3	21.0	27.0	86	1
大阪府	2	4	22	33	1	3	0.3	22.0	33.0	81	1
大阪府	2	4	26	51	2	4	0.5	13.0	25.5	63	1
兵庫県	2	4	28	81	2	2	1.0	14.0	40.5	32	1
兵庫県	2	4	22	28	1	2	0.5	22.0	28.0	73	1
鹿児島県	2	4	18	25	1	3	0.3	18.0	25.0	83	1
鹿児島県	2	4	34	28	2	2	1.0	17.0	14.0	110	1
福岡県	2	1	35	34	1	2	0.5	35.0	34.0	71	1
福岡県	3	1	11	29	1	2	0.5	11.0	29.0	58	1
北海道	2	4	18	20	1	3	0.3	18.0	20.0	77	1
北海道	1	4	76	98	2	2	1.0	38.0	49.0	—	1
静岡県	1	4	59	53	2	2	1.0	29.5	26.5	7	1
静岡県	2	4	30	56	1	2	0.5	30.0	56.0	37	1
平均			29.2	38.4	1.3	2.4	0.6	23.6	30.6	65.7	1.0
標準偏差			14.9	20.2	0.4	0.6	0.2	7.9	9.5	24.3	0.0
中央値			26.5	30.0	1.0	2.0	0.5	22.0	28.0	70.0	1.0

※ パンの重量とは、ツナがはさんであったパンのみの重量である

ツナサンドイッチの市販食品は、具がツナだけのサンドイッチはまれで、ツナ1つ、玉子1つという組み合わせが大半であった。

結果より、①～③のことが分かった。

①一般的に市販食品のサンドイッチというものは、三角タイプのを2個、そのうちの約1個がツナで売られていることが多い。

②ツナサンドイッチは1回に、平均29.2gのツナを平均38.4gのパンではさんで摂取する。これはサンドイッチ平均1.3個分にあたる。

③ツナサンドイッチ1個は、平均23.6gのツナがはさんである。また、サンドイッチは2個売りが多いことからツナサンドイッチを2個食べたとなると、平均47.2(23.6×2)gのツナを摂取したことになる。

# 刺身（まぐろのみ）

## ①＜調査結果＞

都道府県	購入先	まぐろの種類	まぐろの重量(g)	まぐろの枚数	1切れの重量(g)	その他材料の重量(g)	人前
徳島県	1	6	55	5	11.0	—	1
徳島県	5	6	47	3	15.7	18	1
長野県	1	8	99	8	12.4	—	2
大阪府	1	8	99	8	12.4	—	2
兵庫県	1	8	87	7	12.4	—	2
兵庫県	4	8	84	7	12.0	—	2
鹿児島県	1	8	63	5	12.6	—	1
鹿児島県	4	8	166	12	13.8	—	2
福岡県	1	6	125	12	10.4	—	2
福岡県	4	9	128	8	16.0	—	1.5
北海道	6	6	65	5	13.0	—	1
静岡県	1	8	66	5	13.2	59	1
平均			90.3	7.3	12.9	38.5	1.54
標準偏差			35.2	2.8	1.6	29.0	0.5
中央値			85.5	7.0	12.5	38.5	1.8

## ②＜調査結果-1人前あたり＞

都道府県	1人前当りのまぐろの重量(g)	1人前当りのまぐろの枚数	1人前当りの1切れの重量(g)	1人前当りのその他材料の重量(g)
徳島県	55.0	5.0	11.0	—
徳島県	47.0	3.0	15.7	18
長野県	49.5	4.0	12.4	—
大阪府	49.5	4.0	12.4	—
兵庫県	43.5	3.5	12.4	—
兵庫県	42.0	3.5	12.0	—
鹿児島県	63.0	5.0	12.6	—
鹿児島県	83.0	6.0	13.8	—
福岡県	62.5	6.0	10.4	—
福岡県	85.3	5.3	16.0	—
北海道	65.0	5.0	13.0	—
静岡県	66.0	5.0	13.2	59
平均	59.3	4.6	12.9	38.50
標準偏差	14.3	1.0	1.6	29.0
中央値	58.8	5.0	12.5	38.5

## ③ ①～②のまとめ

	まぐろの重量(g)	まぐろの枚数	1切れの重量(g)
①の平均	90.3	7.3	12.9
②の平均	59.3	4.6	12.9
平均	74.8	5.9	12.9
標準偏差	22.0	1.9	0.0
中央値	74.8	5.9	12.9

今回の市販食品の中で刺身が最も種類、内容量が多種多様であった。写真で確認したところ、1人前の量としては、多いものがあった。

結果より、①～②のことが分かった。

①市販されている1パック(1皿)全部食べた場合、1回に平均90.3(平均7.3枚、1切れ12.9g)を摂取したことになる。

②1人前あたりでは、1回に平均59.3(平均4.6枚、1切れ12.9g)を摂取したことになる。

成人女性1人ならば、まぐろのみの刺身を選択することは少ないであろう。市販食品の刺身は、1人前としてではなく、2～3人前として市販されているものが大半であることが市場調査から分かった。

## 刺身（その他の刺身も含む）

### ①<調査結果>

都道府県	購入先	まぐろの種類	まぐろの重量(g)	まぐろの枚数	1切れの重量(g)	その他材料の重量(g)	人前調整1
東京都	1	5	70	5	14.0	38	1
東京都	4	6	74	4	18.5	183	2
埼玉県	3	6	91	5	18.2	85	1
埼玉県	4	9	49	3	16.3	152	2
長野県	4	8	75	5	15.0	135	2
大阪府	4	6	62	4	15.5	43	1
北海道	1	5	52	5	10.4	68	1
静岡県	4	6	49	2	24.5	67	1
青森県	1	5	58	3	19.3	74	1
青森県	4	5	57	5	11.4	153	2
平均			63.7	4.1	16.3	103.3	1.40
標準偏差			13.6	1.1	4.1	53.2	0.5
中央値			60.0	4.5	15.9	85.0	1.0

### ②<調査結果-1人前あたり>

都道府県	1人前当りのまぐろの重量(g)	1人前当りのまぐろの枚数	1人前当りの1切れの重量(g)	1人前当りのその他材料の重量(g)
東京都	70.0	5.0	14.0	38.0
東京都	37.0	2.0	18.5	91.5
埼玉県	91.0	5.0	18.2	85.0
埼玉県	24.5	1.5	16.3	76.0
長野県	37.5	2.5	15.0	67.5
大阪府	62.0	4.0	15.5	43.0
北海道	52.0	5.0	10.4	68.0
静岡県	49.0	2.0	24.5	67.0
青森県	58.0	3.0	19.3	74.0
青森県	28.5	2.5	11.4	76.5
平均	51.0	3.3	16.3	68.7
標準偏差	20.3	1.4	4.1	16.8
中央値	50.5	2.8	15.9	71.0

### ③ ①~②のまとめ

	まぐろの重量(g)	まぐろの枚数	1切れの重量(g)
①の平均	63.7	4.1	16.3
②の平均	51.0	3.3	16.3
平均	57.3	3.7	16.3
標準偏差	9.0	0.6	0.0
中央値	57.3	3.7	16.3

今回の市販食品の中で刺身が最も種類、内容量が多種多様であった。写真で確認したところ、1人前の量としては、多いものがあった。

結果より、①~④のことが分かった。

①売られている1パック(1皿)全部食べた場合、1回に平均63.7(平均4.1枚、1切れ16.3g)を摂取したことになる。

②1人前あたりでは、1回に平均51(平均3.3枚、1切れ16.3g)を摂取したことになる。

④まぐろのみの刺身よりも、枚数が少ない分1切れが大きい(まぐろのみの刺身1切れ12.9g)。

市販食品の刺身は、1人前としてではなく、2~3人前として市販されているものが大半であることが市場調査から分かった。

# 寿司（まぐろのみ）

## ①<調査結果>

都道府県	にぎり寿司				巻き物				にぎり寿司&巻き物		その他材料の重量(g)	人前
	まぐろ重量(g)	まぐろ寿司めし重量(g)	まぐろ寿司個数	1個当りのまぐろ重量(g)	まぐろ重量(g)	まぐろ寿司めし重量(g)	まぐろ巻き物個数	1個当りのまぐろ重量(g)	まぐろ重量(g)	寿司めし重量(g)		
東京都	108	138	8	13.5	—	—	—	—	108	138	—	2
埼玉県	94	114	5	18.8	—	—	—	—	94	114	—	1
兵庫県	71	69	4	17.8	—	—	—	—	71	69	—	1
鹿児島県	52	117	5	10.4	—	—	—	—	52	117	—	1
北海道	77	108	5	15.4	—	—	—	—	77	108	—	1
北海道	46	64	4	11.5	—	—	—	—	46	64	—	1
兵庫県	25	23	1	25.0	—	—	—	—	25	23	—	0.25
静岡県	77	89	4	19.3	68	99	6	11.3	145	188	—	1
平均	68.8	90.3	4.5	16.5	68	99	6	11.3	77.3	102.6	—	1.17
標準偏差	26.8	36.9	1.9	4.8					38.2	50.5		0.5
中央値	74.0	98.5	4.5	16.6					74.0	111.0		1.0

## ②<調査結果-調整1の1人前あたり>にぎり寿司のみ

都道府県	1人前当りのまぐろ重量(g)	1人前当りのごはん重量(g)	1人前当りのまぐろ寿司個数	1人前当りの1個当りのまぐろ重量(g)
東京都	54	69	4	13.5
埼玉県	94	114	5	18.8
兵庫県	71	69	4	17.8
鹿児島県	52	117	5	10.4
北海道	77	108	5	15.4
北海道	46	64	4	11.5
兵庫県	100	92	4	25.0
平均	70.6	90.4	4.4	16.1
標準偏差	21.1	23.1	0.5	5.0
中央値	71.0	92.0	4.0	15.4

※ 巻き物を含む静岡県はこの集計から外した。

結果より、①～③のことが分かった。

①売られている状態のものを全部食べた場合、1回に平均77.3g(にぎり平均4.5個で1個16.5g、巻き物6個で1個11.3g)を摂取したことになる。

②1人前あたりでは、1回に平均70.6g(にぎり平均4.4個で1個16.1g)を摂取したことになる。

③刺身(まぐろのみ)の1切れ(平均12.9g)よりも1切れが大きい。しかし刺身(その他の刺身も含む)の1切れ(平均16.3g)とほぼ同じ大きさであった。

# 寿司（その他も含む）

## ①<調査結果>

都道府県	にぎり寿司						巻き物						その他材料の重量(g)	人前
	まぐろ重量(g)	まぐろ寿司めし重量(g)	まぐろ寿司個数-A	1個当りのまぐろ重量(g)	にぎり寿司総数-B※	A/B※※※	まぐろ重量(g)	まぐろ寿司めし重量(g)	まぐろ巻き物個数-A	1個当りのまぐろ重量(g)	巻き物総数-B※※	A/B※※※		
東京都	28	47	2	14	8	0.25	8	24	2	4.0	4	0.50	223	1
東京都	32	31	2	16.0	7	0.29	4	13	1	4.0	3	0.33	176	1
埼玉県	25	34	2	12.5	9	0.22	13	87	6	2.2	6	1.00	247	1
徳島県	19	19	1	19.0	5	0.20	—	—	—	—	—	—	128.5	1
徳島県	19	24	1	19.0	6	0.17	—	—	—	—	—	—	213	1
長野県	21	44	2	10.5	9	0.22	—	—	—	—	—	—	227	1
長野県	16	20	1	16.0	6	0.17	—	—	—	—	—	—	272	1
大阪府	18	45	2	9.0	8	0.25	—	—	—	—	—	—	206	1
大阪府	18	21	1	18.0	7	0.14	—	—	—	—	—	—	240	1
兵庫県	20	18	1	20.0	5	0.20	—	—	—	—	—	—	154	1
鹿児島県	11	25.9	1	11.0	8	0.13	—	—	—	—	—	—	263.1	1
福岡県	14	16	1	14.0	9	0.11	—	—	—	—	—	—	216	1
福岡県	17	17	1	17.0	8	0.13	—	—	—	—	—	—	228	1
静岡県	45	42	2	22.5	7	0.29	21	40	3	7.0	3	1.00	—	1
静岡県	5	—	1	5.0	4	0.25	7	—	3	2.3	3	1.00	463	1
青森県	27	41	2	13.5	8	0.25	—	—	—	—	—	—	182	1
青森県	15	21	1	15.0	8	0.13	—	—	—	—	—	—	244	1
平均	20.6	29.1	1.4	14.8	7.2	0.20	10.6	41.0	3.0	3.9	3.8	0.8	230.2	1
標準偏差	9.0	11.3	0.5	4.4	1.5	0.1	6.7	32.6	1.9	1.9	1.3	0.3	73.1	0.0
中央値	19.0	25.0	1.0	15.0	8.0	0.2	8.0	32.0	3.0	4.0	3.0	1.0	225.0	1.0

※ にぎり寿司総数-Bとは、まぐろ以外のにぎり寿司も含めた数  
 ※※ 巻き物総数-Bとは、まぐろ以外の巻き物も含めた数  
 ※※※ A/Bとは、まぐろ寿司(個数)がにぎり寿司総数をしめる割合  
 ※※※※ A/Bとは、まぐろ巻き物(個数)が巻き物総数をしめる割合  
 静岡のにぎり巻き物の寿司めしは、合計しての量しか分からなかったため、①の網掛け部分は省いている！

## ②<調査結果-1人前あたり> にぎり、巻き物を含む

都道府県	1人前当りのまぐろの重量(g)	1人前当りのごはんの重量(g)	1人前当りのその他の材料の重量(g)
東京都	36	71	223
東京都	36	44	176
埼玉県	38	121	247
徳島県	19	19	128.5
徳島県	19	24	213
長野県	21	44	227
長野県	16	20	272
大阪府	18	45	206
大阪府	18	21	240
兵庫県	20	18	154
鹿児島県	11	25.9	263.1
福岡県	14	16	216
福岡県	17	17	228
静岡県	12	120	463
静岡県	66	82	—
青森県	27	41	182
青森県	15	21	244
平均	23.7	44.1	230.2
標準偏差	20.7	34.5	73.1
中央値	17.5	25.9	225.0

結果より、①～③のことが分かった。

①1人前あたりでは、にぎり寿司と巻き物を含めてまぐろ1回平均23.7g、寿司めし平均44.1g摂取したことになる。

② ①のうち、にぎり寿司は、総数平均7.2個のうち平均1.4個がまぐろで、1回平均20.6g(1個平均14.8g)である。

③ ①のうち、巻き物は、総数平均4個のうち平均3個がまぐろであり、1回平均10.6g(1個平均3.9g)である。

④また、寿司(まぐろのみ)の1切れ(1個平均16.5g)よりも小さい。

巻き物やまぐろ以外のにぎり寿司を含む寿司は、1人前(1回で食べる量)で市販されていることが大半である。そのため、まぐろのみの寿司よりも多く出回り、購入しやすい。