

鉄火丼

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枚当りのまぐろ重量(g)	ごはん重量(g)	その他材料の重量(g)	人前
東京都	4	6	111	8	13.9	361	—	1
埼玉県	4	9	92	7	13.1	241	27	1
長野県	4	8	133	8	16.6	228	—	1
大阪府	4	6	102	7	14.6	250	16	1
兵庫県	4	8	100	8	12.5	184	31	1
鹿児島県	4	8	226	26	8.7	335	—	2
福岡県	4	9	104	7	14.9	231	39	1
北海道	6	6	67	5	13.4	222	6	1.3
静岡県	4	6	163	9	18.1	275	13	1.5
青森県	4	5	163	8	20.4	311	—	1.5
東京	3	6	126	6	21.0	236	—	1
埼玉県	3	11	51	6	8.5	252	2	1
平均			119.8	8.8	14.6	260.5	22.0	1.192

②<調査結果-1人前あたり>

都道府県	購入先	まぐろの種類	1人前のまぐろの重量(g)	まぐろの枚数	1枚当りのまぐろ重量(g)	1人前当りのごはんの重量(g)	1人前当りのその他材料の重量(g)
東京都	4	6	111.0	8.0	13.9	361.0	—
埼玉県	4	9	92.0	7.0	13.1	241.0	27.0
長野県	4	8	133.0	8.0	16.6	228.0	—
大阪府	4	6	102.0	7.0	14.6	250.0	16.0
兵庫県	4	8	100.0	8.0	12.5	184.0	31.0
鹿児島県	4	8	113.0	13.0	8.7	167.5	—
福岡県	4	9	104.0	7.0	14.9	231.0	39.0
北海道	6	6	51.5	3.8	13.4	170.8	4.6
静岡県	4	6	108.7	6.0	18.1	183.3	8.7
青森県	4	5	108.7	5.3	20.4	207.3	—
東京	3	6	126.0	6.0	21.0	236.0	—
埼玉県	3	11	51.0	6.0	8.5	252.0	2.0
平均			100.1	7.1	14.6	226.0	19.6
標準偏差			25.3	2.2	3.9	52.4	14.2
中央値			106.3	7.0	14.2	229.5	16.0

結果より、①～②のことが分かった。

①市販食品の鉄火丼は1回に平均100.1g(平均7.1切れ、1枚の平均14.6g)のまぐろと平均226gの寿司めしを摂取することが分かった。まぐろ料理の中で最も1回摂取量が多い。

②刺身(まぐろのみ)の1切れ(平均1切れ12.9g)が大きい、寿司の1切れより若干小さい。

巻き物

①<調査結果>中巻、細巻を含む

都道府県	購入先	まぐろの種類	まぐろの重量	まぐろ巻き物個数-A	ごはんの重量	その他材料の重量(g)	人前
東京都	3	8・10	33	3	214	—	1.5
東京都	3	5・8	20	2	134	—	1
東京都	4	10	123	18	228	—	2
埼玉県	1	11	36	16	169	—	2
埼玉県	3	5	40	3	294	—	1.5
徳島県	2	11	5	1	102	—	1
徳島県	1	7	25	1	222	—	2
長野県	1	11	95	8	147	—	1
長野県	1	11	38	9	184	—	1
大阪府	1	8	108	12	256	—	1.5
大阪府	3	8	18	4	104	51	1
兵庫県	1	8	38	6	129	—	1
兵庫県	1	8	29	12	173	—	2
鹿児島県	3	11	40	16	120	—	2
福岡県	2	11	6	1	100	—	1
福岡県	1	5	45	5	131	—	1
北海道	1	5	18	12	172	—	1
北海道	1	5	36	6	113	—	1
静岡県	1	5・8	82	16	274	—	2
静岡県	1	5	38	12	161	—	1
青森県	1	5	84	18	210	—	2
青森県	4	5	96	19	252	—	2
平均			51.2	9.1	176.8	51.0	1.43
標準偏差			36.6	6.2	59.3		0.5
中央値			38.0	9.0	169.0	51.0	1.0

②<調査結果-1人前あたり>中巻、細巻を含む

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人前当りのその他材料の重量(g)
東京都	22.0	142.7	—
東京都	20.0	134.0	—
東京都	61.5	114.0	—
埼玉県	18.0	84.5	—
埼玉県	26.7	196.0	—
徳島県	5.0	102.0	—
徳島県	12.5	111.0	—
長野県	95.0	147.0	—
長野県	38.0	184.0	—
大阪府	72.0	170.7	—
大阪府	18.0	104.0	51.0
兵庫県	38.0	129.0	—
兵庫県	14.5	86.5	—
鹿児島県	20.0	60.0	—
福岡県	6.0	100.0	—
福岡県	45.0	131.0	—
北海道	18.0	172.0	—
北海道	36.0	113.0	—
静岡県	41.0	137.0	—
静岡県	38.0	161.0	—
青森県	42.0	105.0	—
青森県	48.0	126.0	—
平均	33.4	127.7	51.0
標準偏差	22.1	34.4	
中央値	31.3	127.5	

①～②のまとめ

	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人前当りのその他材料の重量(g)
①の平均	51.2	176.8	51.0
②の平均	33.4	127.7	51.0
平均	42.3	152.3	51.0
標準偏差	12.6	34.7	0.0
中央値	42.3	152.3	51.0

結果より、①～②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回にまぐろ平均51.2g、寿司めし平均176.8g摂取したことになる。

②1人前あたりでは、1回にまぐろ平均33.4g寿司めし平均127.7g摂取したことになる。

巻き物は、太巻、中巻、細巻など大きさが様々である。

巻き物（中巻）

①<中巻調査結果>

都道府県	まぐろの重量	まぐろ巻き物個数	ごはんの重量	その他材料の重量(g)	1人前
東京都	30	3	214	—	1.5
東京都	20	2	134	—	1
埼玉県	40	3	294	—	1.5
徳島県	5	1	102	—	1
徳島県	25	1	222	—	2
大阪府	18	4	104	51	1
福岡県	6	1	100	—	1
福岡県	45	3	131	—	1
北海道	36	3	113	—	1
平均	25.0	2.9	157.1	51.0	1.22
標準偏差	14.2	1.8	69.3	—	0.4
中央値	25.0	3.0	131.0	51.0	1.0

②<中巻調査結果-1人前あたり>

都道府県	1人前当りのまぐろの重量(g)	1人前当りのごはんの重量(g)	1人前当りのまぐろ巻き物個数	1個当りのまぐろ巻き物個数	1人前当りのその他の材料の重量(g)
東京都	20.0	142.7	2	10.0	—
東京都	20.0	134.0	2	10.0	—
埼玉県	26.7	196.0	2	13.3	—
徳島県	5.0	102.0	1	5.0	—
徳島県	12.5	111.0	0.5	25.0	—
大阪府	18.0	104.0	4	4.5	51.0
福岡県	6.0	100.0	1	6.0	—
福岡県	45.0	131.0	5	9.0	—
北海道	36.0	113.0	6	6.0	—
平均	21.0	126.0	2.6	9.9	51.0
標準偏差	12.5	28.7	1.9	6.4	—
中央値	20.0	113.0	2.0	9.0	51.0

③<中巻調査結果-切っているもの>

都道府県	まぐろの重量	ごはんの重量	まぐろ巻き物個数	1個当りのまぐろの重量(g)
大阪府	18	104	4	4.5
福岡県	45	131	5	9.0
北海道	36	113	6	6.0
平均	33.0	118.0	5.0	6.5
標準偏差	13.7	13.7	1.0	2.3
中央値	36.0	113.0	5.0	6.0

④<中巻調査結果-切っていないもの>

都道府県	まぐろの重量	まぐろ巻き物個数	1本当りのまぐろの重量(g)	1本当りのごはんの重量(g)
東京都	33	3	11.0	71.3
東京都	20	2	10.0	67.0
埼玉県	40	3	13.3	98.0
徳島県	5	1	5.0	102.0
徳島県	25	1	25.0	222.0
福岡県	6	1	6.0	100.0
平均	21.5	1.8	11.7	110.1
標準偏差	14.2	1.0	7.2	56.9
中央値	22.5	1.5	10.5	99.0

結果より、①～②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、中巻は1回にまぐろ平均25g(平均2.9個)、摂取したことになる。

②1人前あたりでは、1回にまぐろ平均21g(平均2.6個、1個9.9g)摂取したことになる。

③ ①より、輪切りにしてある中巻を取り出して見た結果、1回にまぐろ平均33g(平均5個、1個6.5g)摂取したことになる。

④ ①より、切っていない中巻を取り出して見た結果、1回にまぐろ平均21.5g(平均1.8本、1本11.7g)を摂取したことになる。

巻き物（細巻）

①＜細巻調査結果＞

都道府県	まぐろの重量	まぐろ巻き物個数	1個当りのまぐろ重量(g)	ごはんの重量	人前
東京都	123	18	6.8	228	2
埼玉県	36	16	2.3	169	2
長野県	95	8	11.9	147	1
長野県	38	9	4.2	184	1
大阪府	108	12	9.0	256	1.5
兵庫県	38	6	6.3	129	1
兵庫県	29	12	2.4	173	2
鹿児島県	40	16	2.5	120	2
北海道	18	12	1.5	172	1
静岡県	82	16	5.1	274	2
静岡県	38	12	3.2	161	1
青森県	84	18	4.7	210	2
青森県	96	19	5.1	252	2
平均	67.3	13.4	5.0	190.4	1.6
標準偏差	33.9	4.1	3.0	49.6	0.5
中央値	61.0	12.0	4.7	173.0	2.0

②＜細巻調査結果-1人前あたり＞

都道府県	1人前当りのまぐろの重量(g)	1人前当りのごはんの重量(g)	1人前当りの巻き物個数	1個当りのまぐろ重量(g)
東京都	61.5	114.0	9.0	6.8
埼玉県	18.0	84.5	8.0	2.3
長野県	95.0	147.0	8.0	11.9
長野県	38.0	184.0	9.0	4.2
大阪府	72.0	170.7	8.0	9.0
兵庫県	38.0	129.0	6.0	6.3
兵庫県	14.5	86.5	6.0	2.4
鹿児島県	20.0	60.0	8.0	2.5
北海道	18.0	172.0	12.0	1.5
静岡県	41.0	137.0	8.0	5.1
静岡県	38.0	161.0	12.0	3.2
青森県	42.0	105.0	9.0	4.7
青森県	48.0	126.0	9.5	5.1
平均	41.8	129.0	8.7	5.0
標準偏差	23.4	38.1	1.8	3.0
中央値	38.0	129.0	8.0	4.7

①～②のまとめ

	まぐろの重量(g)	ごはんの重量(g)	個数
①の平均	67.3	190.4	13.4
②の平均	41.8	129.0	8.7
平均	54.5	159.7	11.0
標準偏差	18.0	43.4	3.3
中央値	54.5	159.7	11.0

結果より、①～②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、細巻は1回にまぐろ平均67.3g(平均13.4個、1個平均5g)摂取したことになる。

②1人前あたりでは、1回にまぐろ平均41.8g(平均8.7個、1個平均5g)摂取したことになる。

細巻になると、個数が増えるので、多く感じる。

その他のまぐろ料理 (①丼物-ねぎとろ)

都道府県	購入先	商品名	まぐろの種類	まぐろの重量	ごはんの重量(g)	その他材料の重量(g)	人前③
埼玉県	3	海鮮ちらし丼	11	30	243	51	1
埼玉県	3	鉄火丼	10	71	186	—	1
大阪府	1	鉄火丼	6・8・9	108	160	7	1
北海道	1	ねぎとろ丼	5	95	267	—	1
静岡県	1	まぐろのぶつ切り丼	5	76	191	—	1
青森県	1	鉄火丼	5	95	200	—	1
徳島県	5	マグロ丼膳	6	50	200	100	1
平均				75.0	206.7	52.7	1.0
標準偏差				27.6	36.3	46.5	0.0
中央値				76.0	200.0	52.7	1.0

その他のまぐろ料理 (②巻き物-ツナ)

都道府県	購入先	商品名	まぐろの種類	まぐろの重量	ごはんの重量(g)	その他材料の重量(g)	人前③
鹿児島県	2	シーチキンセット	4	11	182	68	1
徳島県	1	筒型 手巻ツナ	4	10	90	—	1
北海道	1	細巻シーチキン	4	14	250	—	1
静岡県	1	サラダ巻	4	63	167	104	1
青森県	2	とんかつ&シーチキン巻	1	27	122	146	1
平均				25.0	162.2	125.0	1.0
標準偏差				22.3	61.1	29.7	0.0
中央値				14.0	167.0	125.0	1.0

その他のまぐろ料理 (③おにぎり)

都道府県	購入先	商品名	まぐろの種類	まぐろの重量	ごはんの重量(g)	その他材料の重量(g)	人前③
徳島県	1	パリパリむすび ツナ	4	5	95	—	1
長野県	2	おにぎり ツナマヨネーズ	4	4	109	—	0.5
鹿児島県	2	手巻きシーチキンマヨネーズ	4	5	75	20	1
福岡県	2	おむすび手巻 とろまぐろ	11	5	98	1	1
福岡県	2	おにぎり手巻 ツナマヨネーズ	1	5	99	1	1
静岡県	1	おにぎり(ツナマヨ)	4	8	120	—	0.5
青森県	2	漬まぐろおにぎり	8	6	99	—	0.5
平均				5.4	97.7	7.3	0.8
標準偏差				1.3	14.3	11.0	0.3
中央値				5.0	98.5	1.0	1.0

※全て1個

※ピンクの網掛けは、のりの重量で、ごはんがかなり付着したと考えられる。

その他のまぐろ料理 (④その他)

都道府県	購入先	商品名	まぐろの種類	まぐろの重量	ごはんの重量(g)	その他材料の重量(g)	人前③
東京都	3	角煮	11	101	—	—	4
埼玉県	4	本日のカルパッチョ	9	83	—	97	2
徳島県	5	鯖山かけサラダ	6	47	—	89	1
長野県	1	お刺身サラダ	11	133	—	157	2
鹿児島県	2	ツナマカロニサラダ	4	10	74	28	1
福岡県	2	フレッシュパスタサラダ(ツナマヨネーズ)	1	26	169	69	1
北海道	4	まぐろのカルパッチョ	6	50	—	52	1
静岡県	4	まぐろユッケ	6	88	—	38	1
静岡県	4	ねぎとろ焼き	6	80	—	40	1
青森県	1	角煮/佃煮	5・8・10	140	—	—	4
東京都	1	サラダうどん	4	32	164	123	1
長野県	2	ツナピラフ	4	27	—	—	1
大阪府	2	ツナコーンスパゲティ	4	16	278	35	1
兵庫県	2	ツナコーンスパゲティ	4	14	296	38	1
鹿児島県	2	ツナコーンスパゲティ	4	12	286	41	1
北海道	2	ツナピラフ	4	15	240	29	1
鹿児島県	2	平焼きツナチーズ	4	6	101	2	1
福岡県	3	ツナソフト	1	5	46	—	1
青森県	1	ミニクラブハウスサンド	1	13	30	182	1.5
青森県	3	ミックスサンド	1	9	23	164	1

結果より、①～②のことが分かった。

①丼物(まぐろの切身以外のもの)は、1回にまぐろ平均75g摂取したことになる。

②ツナ入りの巻き物は、1回にまぐろ平均25g摂取したことになる。

③おにぎりは、1回にまぐろ平均5.4g摂取したことになる。

④のその他については参考値である。まぐろ(ツナを除く)を用いた料理は、あまり市販されていない。