

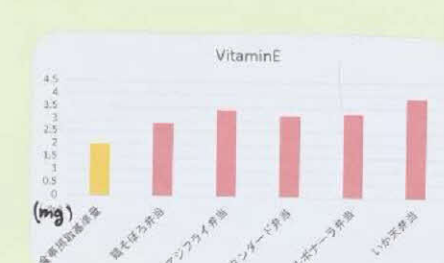
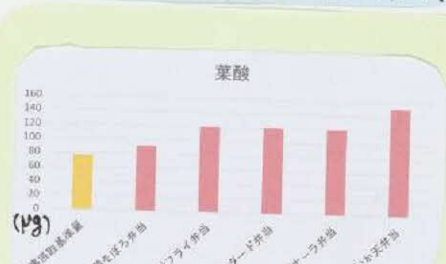
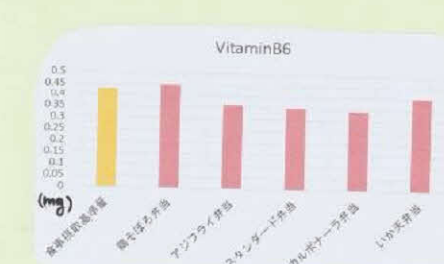
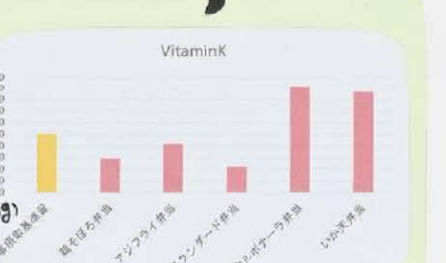
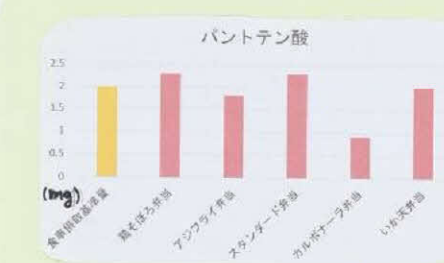
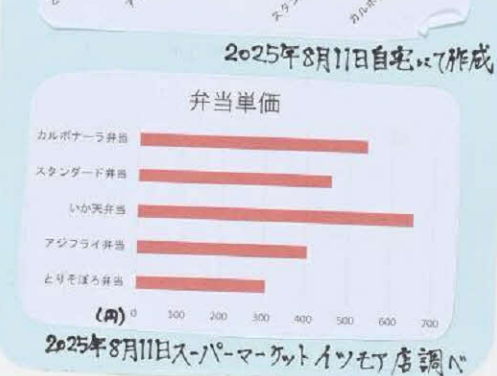
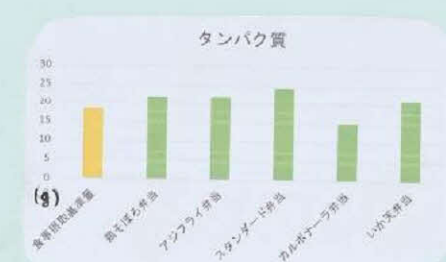
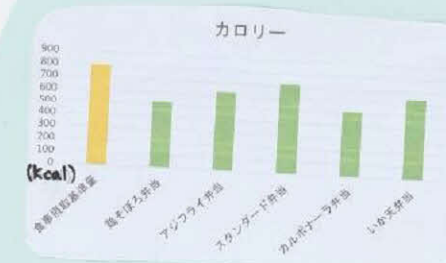
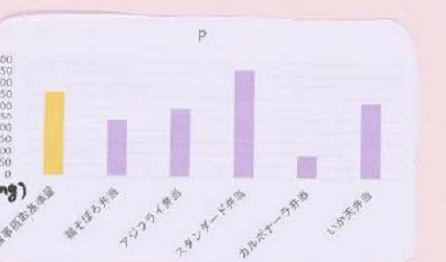
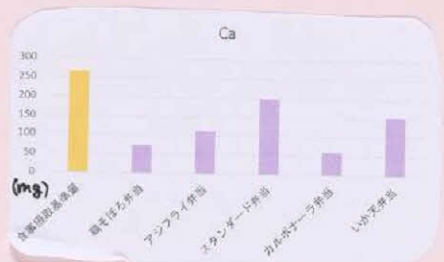
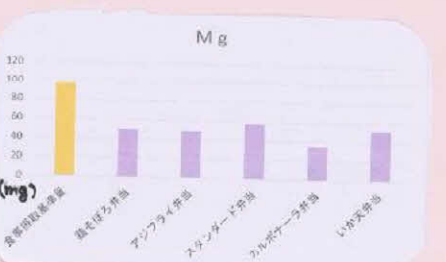
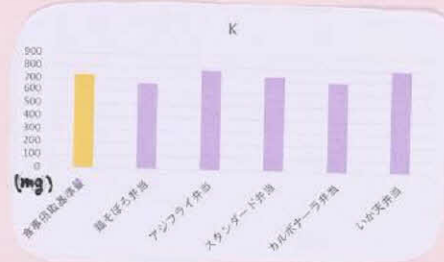
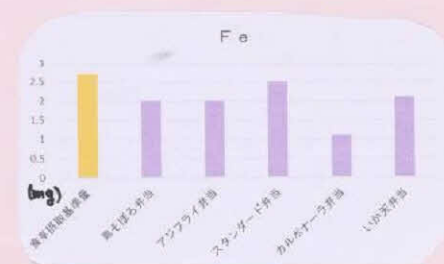
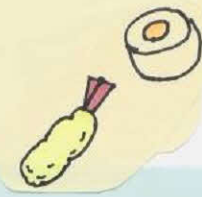
お弁当の栄養価調査

動機

中学生になってから私の平日の昼食は給食からお弁当になった。そこで、毎日のように食べるお弁当は栄養価が足りているのか気になった。

研究方法

1. 5日分のお弁当を母に再現してもらう。
2. Eatreatの栄養価計算-8訂(出典:日本食品標準成分表2020版)を使用し、栄養価計算をする。
3. スーパーマーケットに行き、価格を調査し、単価を計算する。
4. Excelを使用し、表にまとめる。



日本栄養表示2020年度版より

考察

今回の実験でどのお弁当にも最も足りないのはカルシウムだと分かった。給食ではそのカルシウムを補うために牛乳が出されているのだと理解した。また、毎回のデザートに大好きなキウイが入っていることでビタミンの補給が十分であった。そして、ミニトマトや冷凍ブロッコリーが入ることでミネラルとビタミンのバランスが良くなるのが分かった。今回は冷凍食品に関しては表記してある栄養成分表示のみでミネラルとビタミンは集計できなかった。本当はもう少し栄養価があると思う。

まとめ

母がお弁当を作る時に目標にしていることは「できるだけ火を使わず15分以内で完成させる」だ。そんなてきとうな感じでも十分に栄養価が取れていることに驚いた。やや不足しているカロリーとカルシウムを補うために、ヨーグルトを一つか牛乳パックを一つ追加すると更に良いと思った。これから、中学校3年間母と食材に感謝しながらお弁当を食べようと感じた。

