

青森県の地域伝統食品の栄養成分分析とデータベースの構築

乗鞍 敏夫¹⁾ *、齋藤 長徳¹⁾、三上 恵理²⁾、中村 広美³⁾、石岡 拓得⁴⁾

1) 青森県立保健大学 栄養学科 2) 弘前大学附属病院 栄養管理室
3) 西北地域県民局 地域健康福祉部 4) 弘前愛成会病院 栄養科

Key Words ① 地域伝統食品 ② 栄養成分分析 ③ データベース

I. はじめに (または「緒言」等)

日本食品標準成分表 2010(以下:食品成分表)には、18 食品群の合計 1878 種類の食品が収録されており (表 1)、それぞれ可食部 100 g 当たりの栄養成分の含量が示されている (表 2)。

食品成分表は、学校や病院給食等の給食管理、食事制限、治療食等の栄養指導面はもとより、国民の栄養・健康への関心の高まりとともに、一般家庭における日常生活面でも利用されており、また、国民健康栄養調査の実施、食料需給表の策定等の行政面や教育・研究面でも広く活用されている¹⁾。

食文化や食習慣は地域ごとに多様であるため、特定の地域において、生産され流通している食品 (以下:地域伝統食品) があり、これらの多くは食品成分表に未掲載である²⁾。

表 1 食品群別収録食品数

食品群	食品数	食品群	食品数
1 穀類	138	10 魚介類	388
2 いも及びでん粉類	40	11 肉類	244
3 砂糖及び甘味類	23	12 卵類	20
4 豆類	73	13 乳類	52
5 種実類	37	14 油脂類	22
6 野菜類	326	15 菓子類	120
7 果実類	157	16 し好飲料類	55
8 きのこと類	36	17 調味料及び香辛料類	84
9 藻類	47	18 調理加工食品類	16
		合計	1,878

表 2 食品成分表 2010 (一部抜粋)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
		従来法	アミノ酸組成				
木綿豆腐	72	6.6	6.2	4.2	1.6	0.4	0

II. 目的

青森県の地域伝統食品の栄養成分をデータベース化し、県内の管理栄養士、栄養士が広く利用できる環境を構築することで、青森県民の健康増進に寄与することを目的とする。

III. 研究方法 (または「研究の経過」等)。

1) 青森県内の地域伝統食品に関する調査 (H26 年度)

青森県栄養士会 (医療・福祉事業部) を通して、青森地区、弘前地区、八戸地区、五所川原地区、むつ地区、上十三地区の管理栄養士、栄養士からメールにて地域伝統食品に関する情報提供を頂いた。

*連絡先: 〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: a_bcde@auhw.ac.jp

2) 地域伝統食品の栄養成分分析 (H26 年度) (H27 年度)

特定給食施設が保健所へ提出する栄養管理書への記載が必須である栄養素 (14 種類) は委託分析とし、アミノ酸分析 (18 種類) は学内にて高速液体クロマトグラフィ (HPLC) を用いて分析する。

3) 地域伝統食品のデータベースの構築 (H27 年度)

青森県栄養士会の HP を通じてデータベースを広く公開することを計画中である。

IV. 結果 (または「成果」等)

1) 青森県内の地域伝統食品に関する調査

青森県栄養士会に所属する管理栄養士・栄養士から情報提供を頂き、68 種類の地域伝統食品を明らかとした。

2) 地域伝統食品の栄養成分分析

みず (うわばみ草)、細たけ (たけのこ)、せんべい汁用のせんべいについて栄養成分分析を完了した。また、アミノ酸分析に要する加水分解法 (3 種類) および HPLC 分析の条件検討を行い、アミノ酸分析法を確立した。

V. 考察

みず、姫竹、せんべい汁用のせんべいは、食品成分表に未掲載であるため、管理栄養士、栄養士が独自の判断で、栄養成分が全体的に似通っていると予想される食品で置き換えて栄養価計算を行っており、栄養価計算の際の誤差を生じる原因となっている。

栄養成分分析の結果、姫竹はたけのこと類似した栄養成分を含んでいたが、みずはふきの約 100 倍のビタミン C を含んでいること、せんべい汁用のせんべいは栄養成分が類似する食品がなかったことが明らかとなった。

H27 年度は地域伝統食品の栄養成分分析を継続して行い、これらのデータは広く管理栄養士、栄養士、地域住民に広報する。これらの活動を継続的に行うことで、栄養価計算の誤差を小さくするだけでなく、地域伝統食品の地産地消を促進できるよう継続して研究をすすめる。

VI. 文献

1) 文部科学省 科学技術・学術審議会資源調査分科会報告

2) 文部科学省 平成 20 年度新たな健康増進に関わる食品成分等に対するニーズ調査