

## 【論文】

きのこを利用した中高年向け健康弁当の開発モデル

郡 俊之<sup>1)\*</sup>・蒲 尚子<sup>1)</sup>・瀬戸ゆかり<sup>1)</sup>・寺下隆夫<sup>2)</sup>・白坂憲章<sup>1)</sup>

川田正敏<sup>2)</sup>・川西秀紀<sup>3)</sup>・川西孝彦<sup>4)</sup>・稲富 聡<sup>5)</sup>

<sup>1)</sup>近畿大学農学部 〒631-8505 奈良市中町 3327-204

<sup>2)</sup>NPO 法人 日本米飯管理士協会, 一般社団法人 機能性健康米協会

〒545-6029 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1 丁目 1 番 43 号 あべのハルカス 29 階

<sup>3)</sup>株式会社パセオ 〒580-0014 大阪府松原市岡 2 丁目 6 番 11 号

<sup>4)</sup>幸南食糧株式会社 〒580-0045 大阪府松原市三宅西 5 丁目 751 番地

<sup>5)</sup>ホクト株式会社きのこ総合研究所 〒381-0008 長野県長野市大字下駒沢 800-8

Model for development of healthy box lunches containing mushrooms for the middle-aged and elderly  
Toshiyuki KOHRI<sup>1)\*</sup>, Naoko KABA<sup>1)</sup>, Yukari SETO<sup>1)</sup>, Takao TERASHITA<sup>2)</sup>, Noriaki SHIRASAKA<sup>1)</sup>,  
Masatoshi KAWATA<sup>2)</sup>, Hideki KAWANISHI<sup>3)</sup>, Takahiko KAWANISHI<sup>4)</sup> and Satoshi INATOMI<sup>5)</sup>

<sup>1)</sup> Faculty of Agriculture, Kinki University, 3327-204 Nakamachi, Nara 631-8505, Japan

<sup>2)</sup> The non-Profit Organization: Foundation of the Japanese Certification Board for Cooked Rice and  
General Incorporated Association: The Society for Functional and Health Rice, Abeno Harukasu 29F,  
1-1-43 Abenosuji, Abeno-ku, Osaka 545-6016, Japan

<sup>3)</sup> Paseo Co.,Ltd., 2-6-11 Oka, Matsubara, Osaka 580-0014, Japan

<sup>4)</sup> Kohnan Shokuryo Co.,Ltd., 5-751 Miyakenishi, Matsubara, Osaka 580-0045, Japan

<sup>5)</sup> Mushroom Laboratory, Hokuto Corporation, 800-8 Shimokomazawa, Oaza, Nagano 381-0008, Japan  
(Received 19 May 2015 / Accepted 26 June 2015)

## [Abstract]

The aim of this study was to provide a model for development of healthy box lunches for the middle-aged and elderly. Three types of box lunch were proposed: a box lunch plenty of mushrooms, a box lunch high in calcium and a makunouchi box lunch. We conducted taste testing of the box lunches and a convenience store makunouchi box lunch (CVS box lunch) and surveyed university faculty members and students. The energy density of the three box lunches developed was lower and the salt content was 30-50% less than that of the CVS box lunch, making them healthier. The three box lunches developed scored higher for seasoning and tastiness than the CVS box lunch and the box lunch plenty of mushrooms and the makunouchi box lunch scored especially higher. The energy density of the box lunch plenty of mushrooms was the lowest and it demonstrated an energy density that was low in comparison to its observed volume, though and it provided a feeling of satiety. Mushrooms are suggested to be a suitable food ingredient for the middle-aged and elderly.

Key words: Box lunch, Energy density, Mushroom, Nutrition, Salt

## [摘要]

中高年向け健康弁当の開発モデルを示すことを目的とし、きのこづくし弁当、カルシウム強化弁当、開発幕の内弁当を考案した。また比較のためにコンビニ幕の内弁当(CVS 弁当)を用意して、栄養バランス、おいしさなどについて嗜好調査した。

3つの開発弁当のエネルギー密度は、CVS 弁当と比較して低値であり、食塩量も 30-50%の減塩となった。さらに3つの開発弁当は、味付けとおいしさが CVS 弁当より高評価であり、特にきのこづくし弁当と開発幕の内弁当は有意に高得点であった。

開発弁当は、栄養学的に優れているだけでなく、おいしさにおいても高評価であった。特にきのこづくし弁当はエネルギー密度が最も低く、ボリュームの割に少ないエネルギー量であり、満足感が得られることが示された。きのこ類は低エネルギーの割にたんぱく質が多く、おいしさの評価も良好であったため、中高年に適した食材であることが示唆された。