

## 我が国における魚介類の摂食量の分布について

平成13、14年の国民栄養調査について各魚介類を特別に集計し、摂食者全員、20歳以上の女性摂食者、15～49歳の女性摂食者それぞれの平均値、50%タイル値、90%タイル値、95%タイル値を以下の表に取りまとめた。

魚介類	摂食者全員					20歳以上の女性摂食者					15～49歳の女性摂食者				
	平均値 (g/day)	50%タ イル値 (g/day)	90%タ イル値 (g/day)	95%タ イル値 (g/day)	摂食者 数(人)	平均値 (g/day)	50%タ イル値 (g/day)	90%タ イル値 (g/day)	95%タ イル値 (g/day)	摂食者 数(人)	平均値 (g/day)	50%タ イル値 (g/day)	90%タ イル値 (g/day)	95%タ イル値 (g/day)	摂食者 数(人)
魚類平均	82.7	72.0	168.0	208.1	18,839	83.4	73.8	162.4	200.0	7,874	73.6	66.4	146.6	178.1	3,558
カジキ	69.8	70.0	100.0	138.5	135	73.0	70.0	105.0	120.0	51	65.4	70.0	100.0	105.0	28
キンメダイ	79.2	71.0	133.3	160.0	144	76.6	68.5	133.3	160.0	66	75.0	70.0	133.3	150.0	31
サメ	(76.3)	(64.0)	(125.0)	(125.0)	6	(82.5)	(82.5)	(125.0)	(125.0)	2	(40.0)	(40.0)	(40.0)	(40.0)	2
タイ類	56.2	43.7	105.0	140.0	708	58.3	44.0	110.0	150.0	289	54.2	40.0	100.0	140.0	115
マグロ類	26.3	18.8	65.3	100.0	6,043	37.5	30.0	75.5	100.0	1,570	32.2	26.0	65.1	94.0	830
ムツ	88.0	76.0	125.0	250.0	38	93.6	76.0	250.0	250.0	17	(74.6)	(75.0)	(125.0)	(125.0)	9
クジラ類	94.1	82.0	150.0	250.0	17	(96.4)	(100.0)	(150.0)	(150.0)	7	(96.7)	(100.0)	(150.0)	(150.0)	3
バイガイ	(40.0)	(40.0)	(90.0)	(90.0)	5	(40.0)	(40.0)	(40.0)	(40.0)	1	(40.0)	(40.0)	(40.0)	(40.0)	1
ツナ缶詰	21.6	17.5	50.0	60.0	1,461	29.0	25.0	50.0	66.6	423	28.3	25.0	50.0	66.6	285

※1：我が国の人口動態調査においては、15～49歳を再生産年齢人口（生物学的な意味で親となることが可能な年齢）としている。

※2：摂食者が10人に満たないものについては、「( )」で示す。

注)平成16年8月部会資料5-1における魚介類ごとの摂食者数及び摂食量は、同一人が同一分類中の複数種類の魚介類を摂食したケースにつき、各種類ごとに1人として計算している。他方、今回の集計では、分類ごとに集計した。

# 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)	1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

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (購入先)          | (まぐろの種類)       |
| 1、スーパー         | 1、ライトツナ(きはだ)   |
| 2、コンビニ         | 2、ホワイトツナ(びんなが) |
| 3、その他(小売店、百貨店) | 3、ツナーその他       |
| 4、飲食店-寿司屋      | 4、ツナー不明        |
| 5、飲食店-日本料理屋    | 5、めばち          |
| 6、飲食店-その他      | 6、くろ(本まぐろ)     |
|                | 7、びんなが         |
|                | 8、きはだ          |
|                | 9、みなみ(インド)     |
|                | 10、まぐろ-その他     |
|                | 11、まぐろ-不明      |

他の市販食品についても、購入先とまぐろの種類を選択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 数
					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、三角タイプのものを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)	1人前
徳島県	1	6	55	5	11.0	—
徳島県	5	6	47	3	15.7	18
長野県	1	8	99	8	12.4	—
大阪府	1	8	99	8	12.4	—
兵庫県	1	8	87	7	12.4	—
兵庫県	4	8	84	7	12.0	—
鹿児島県	1	8	63	5	12.6	—
鹿児島県	4	8	166	12	13.8	—
福岡県	1	6	125	12	10.4	—
福岡県	4	9	128	8	16.0	1.5
北海道	6	6	65	5	13.0	—
静岡県	1	8	66	5	13.2	59
平均			90.3	7.3	12.9	38.5
標準偏差			35.2	2.8	1.6	29.0
中央値			85.5	7.0	12.5	38.5

## 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)	1人前調整
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)	1人前
	まぐろ重量(g)	まぐろ寿司めじ重量(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)	まぐろ寿司めじ重量(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)	寿司めじ重量(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)	1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。

① 1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。



# 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)	1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)が大きいのが、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(g)	まぐろ巻き物個数-A	ごはんの重量(g)	その他材料の重量(g)	1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	まぐろ巻き物の個数	ごはんの重量	その他の材料の重量(g)	1人前の重量
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	5	131	—	1
北海道	36	6	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の個数	1個当りのまぐろ巻き物の重量	1人前当りのその他の材料の重量
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	まぐろ巻き物の個数	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	116.0	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	まぐろ巻き物の個数	1個当りのまぐろの重量(g)	1個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(g)	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(g)	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(g)	ごはんの重量(g)	その他材料の重量(g)	人前③
徳島県	1	バリバリむすび 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(g)	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	鮭山かけサラダ	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	フレッシュバスタサラダ(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	—	92	1
静岡県	4	まぐろユッケ	6	88	—	38	1
静岡県	4	ねぎトロ焼き	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。