

《原著》

モーニングサービスとして提供されるメニューの現状と課題 —名古屋圏都市部生活者がアクセスしたメニュー分析—

安達内美子* 河合あずさ** 足立 己幸***

要旨

本研究は地域の特徴を生かした食教育プログラム開発における環境的アプローチの一環として、モーニングサービスとして提供されるメニューの現状と課題を明らかにすることを目的とした。2009年10月～2010年3月、著者のうち名古屋圏在住の2名が各自生活圏内の喫茶店について、食物内容の実測を含む踏査調査を実施した。

調査した118店の136メニューのうち、飲み物を注文すると無料で料理がつくタイプ、並びにサービス実施時間帯だけ飲み物代を安く設定し、追加料金（下げた価格の分）を支払うと料理がつくタイプの110メニュー（バイキングタイプ2メニューを除外）について解析を行った。

料理を飲み物、主食系、主菜系、副菜系の各料理、乳製品、果物、その他に分類し、料理レベル、食事レベル、食材料レベル、栄養素レベル及び価格での現状を検討した。

飲み物（ホットコーヒー）の価格は350円と400円で約70%を占めていた。料理レベルについて、主食系ではトースト、主菜系ではゆで卵、副菜系ではサラダが主に提供されており、いわゆる洋食料理に偏っていた。料理の組み合わせは、核料理（主食系・主菜系・副菜系）3種が揃っているメニューは26.4%に留まっていた。食材料レベルでは、穀類の出現率は100%で最高率、次いで油脂94.5%、卵類79.1%の順だった。一方、副菜系の主材料となる淡色野菜・きのこ・海藻類、緑黄色野菜の出現率は低く、0グラムが56.4%を占めた。栄養素レベルでは、脂肪エネルギー比率が平均で36.8%と高く、カルシウムとビタミンCが特に低値を示した。

索引用語

名古屋圏、朝食、モーニングサービス、食環境、食物の評価

緒言

現在、朝食を毎日摂取することの重要性^{1, 2)}により、朝食を食べる（欠食を少なくする）ことに焦点をあてた食生活の改善・向上活動が全国的に進められている。しかし、愛知県並びに、名古屋市では朝食の欠食率が低く、特に全国的に高率を示す20歳代男性でも11%～14%程度^{3, 4)}（全国平均は30.0%⁵⁾）である。

その理由の1つとして著者らは、名古屋市の経済や文化の影響を強く受け、名古屋市を核として、人口交流が濃密で、経済的にも行政上も密接な地域（以下、名古屋圏⁶⁾）で食文化として定着しているモーニングサービスの利用があげられると考えてきた。

本報でモーニングサービスとは、喫茶店での主に朝食時間帯（早朝から午前11時頃）に行うコーヒー等の飲み物を注文したときにトース

*名古屋学芸大学大学院 博士後期課程

**同博士前期課程

***同教授

ト、ゆで卵、サラダ等を無料または格安でつけるサービス⁷⁾(以下、モーニングサービス)のこととする。

名古屋圏は、江戸時代から庶民に茶道が定着しており、人々に喫茶の習慣があった⁸⁾。戦後、一宮市を中心として織物工場が増加したとき、経営者たちは機織り機の騒音を逃れ、商談や休憩をとりに喫茶店を頻繁に利用したため昭和30年代から喫茶店が増加し⁹⁾、サービス競争の一環として、モーニングサービスが始まり、食文化として定着した¹⁰⁾といわれている。

モーニングサービスは、朝食を毎日食えることについては貢献しているかもしれないが、朝食としてだけではなく、補食や間食として食べられたり、サービス競争の激化により、量の多さを売りにする喫茶店も増えたため、日常的な利用者の中にはエネルギー摂取過剰や、一部の栄養素摂取不足など栄養素摂取の偏りが予想される。しかし、モーニングサービスの栄養面に関する先行研究はほとんどない。

さらに近年、朝食を自宅外で食べる人が増加しているという調査結果¹¹⁾もあり、著者らは名古屋圏の人々が、それぞれに生活の質を高める健康的な朝食を摂食する、地域の特徴を生かした食教育プログラム開発における環境的アプローチの一つとしてモーニングサー

ビスを活用できるのではないかと考えている。そのために、モーニングサービスを提供する側からの調査と、利用する側からの調査が必要^{12, 13)}である。

従って本研究の目的は、モーニングサービスとして提供されるメニューの現状と課題について明らかにすることとする。

方法

1. 調査方法

対象地域：2009年10月～2010年3月、著者のうち名古屋圏在住の2名(いずれも管理栄養士で食環境調査の訓練を受けている)の日常生活圏(主として自宅と勤務施設の往復、時に大学院への通学の地域(図1)、以下、A地域、B地域)にある喫茶店のうち通勤、通学の時間帯に開業していた店に入り、踏査調査を実施した。A地域は名古屋市中心部から東部の7区、1市にまたがっており、iタウンページ登録喫茶店数(2010年5月23日現在)は合計で1690店、その内喫茶店993店、カフェ290店、コーヒー専門店201店で87.8%を占めている。一方、B地域は名古屋市西部の1区、愛知県北部から岐阜県南部の3市、2町にまたがり、喫茶店数は合計で799店、その内喫茶店572店、カフェ72店、

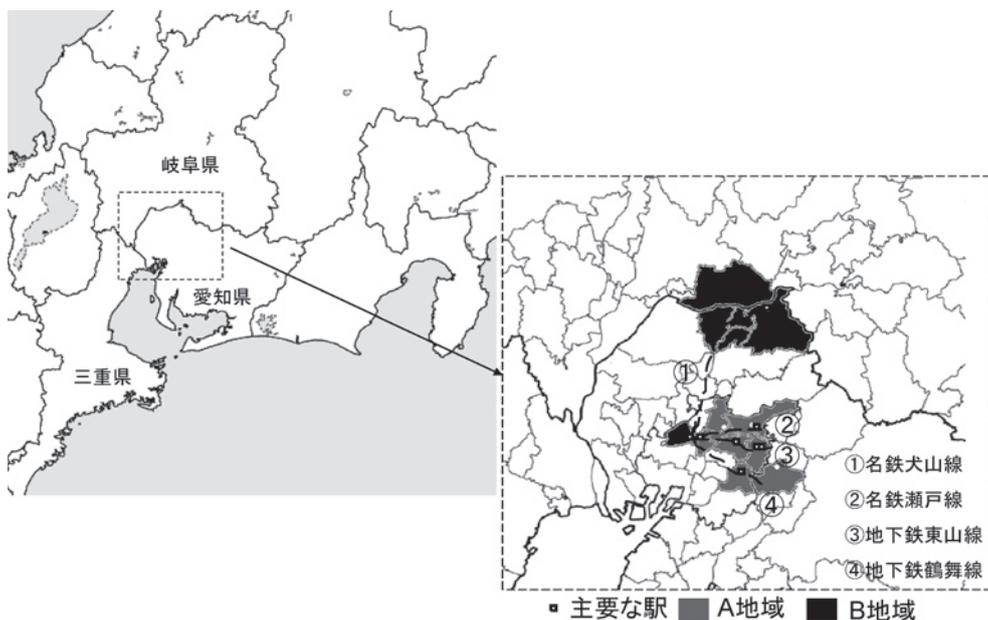


図1 調査地域

コーヒー専門店64店で88.6%を占めている。

調査員は喫茶店に出向き、店主に情報収集の了解を取り、モーニングサービスを注文、料理名と価格等を記録票¹⁴⁾(付表1)に記入し、各料理の重量を測定した後、食材料別に分解し各重量の測定を行い、食べて内容を確認した。

帰宅後、記録内容について五訂増補日本食品標準成分表等を用いて食材料等、並びにエネルギー、栄養素量等の構成を算出し、評価に用いた(図2)。

なお、本研究は名古屋学芸大学倫理委員会(承認番号32)の承認を受けて実施した。

2. 解析方法

料理の類型は、飲み物、主食系、主菜系、副菜系、乳製品、果物、その他とした。

飲み物とは、コーヒー、紅茶、ジュースなどで、モーニングサービスの中心となる食品である。本調査においては全てホットコーヒーを注文し、その重量を測定した。しかし、砂糖、ミルクなどは個人により使用量が異なるため、栄養素等の算出は行わなかった。

主食とは、食事を構成する料理の中で、中心的な位置を占め、かつ穀物を主材料とする料理であり、食事にエネルギーをはじめ各種栄養素を提供するものである。主菜とは、食事を構成する料理の中で、中心的な位置を占め、かつ、

卵、魚、肉、大豆などを主材料とする料理であり、たんぱく質、脂質をはじめ、各種の栄養素を提供するものである。副菜とは食事を構成する料理の中で、主食料理や主菜料理を補強する上で中心的な位置を占め、かつ野菜などを主材料とする料理であり、ビタミン、ミネラルを中心とした栄養面を補強するものである¹⁵⁾。

本研究では、各核料理の重量が小さいなど、量的に主食、主菜、副菜の概念にあてはまらない場合を含むため、分類を主食系、主菜系、副菜系と呼称した¹⁶⁾。

乳製品とは、乳製品を主材料とする料理、果物とは、果物を主材料とする料理、その他とは、いずれにもあてはまらない料理とした。

記録した料理を飲み物、主食系、主菜系、副菜系、乳製品、果物、その他に分類し、価格、料理レベル、食事レベル、食材料レベル、栄養素レベルでの現状を検討した¹⁷⁾。

価格とホットコーヒーの重量、料理数、エネルギーの関連を検討するため、Pearsonの相関係数を算出した。統計的検討は有意水準5%で行った。データの集計にはSPSS Ver.17.0 for Windowsを用いた。

3. モーニングサービスの定義

本調査に先立って実施した調査¹⁸⁾により、モーニングサービスには、次の4つのタイプが

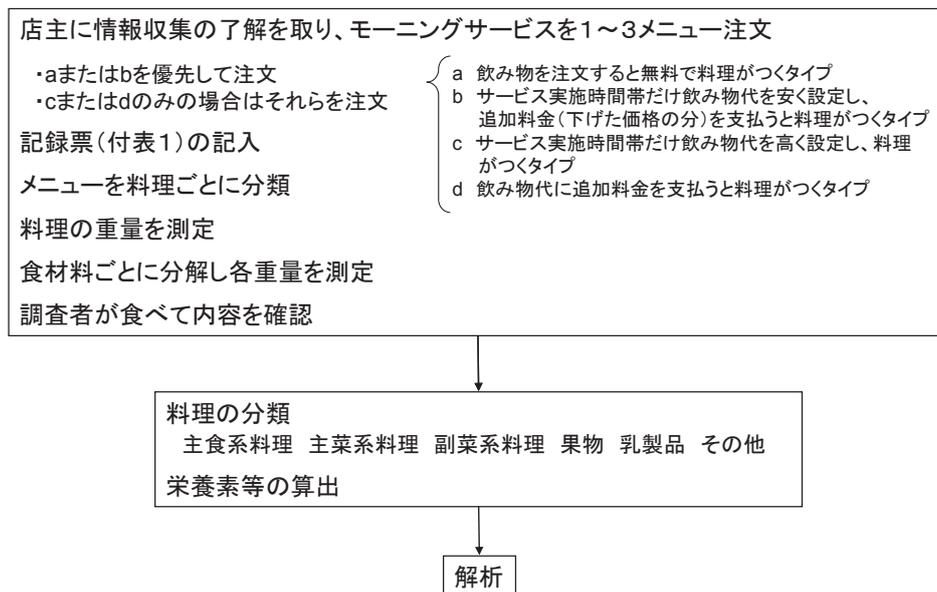


図2 店舗内での情報収集ならびに料理等分析の手順

あることがわかっている。a. 飲み物を注文すると無料で料理がつくタイプ、b. サービス実施時間帯だけ飲み物代を安く設定し、追加料金（下げた価格の分）を支払うと料理がつくタイプ、c. サービス実施時間帯だけ飲み物代を高く設定し、料理がつくタイプ、d. 飲み物代に追加料金を支払うと料理がつくタイプ。aとbをモーニングサービス、cとdをモーニングセットということが多いが、喫茶店側は定義をして提供しているとはいえない。また、客も明確に認識して利用しているわけではない。

本研究では、aとbのように無料で料理が食べられるタイプのメニューを解析対象とした。また、aまたはbであっても、食べ放題のバイキングタイプは解析対象外とした。

解析対象外とした理由として、cまたはdについて、追加料金は喫茶店ごとに幅があり条件が揃わないこと、バイキングタイプについて、栄養素量等が利用者により異なることが挙げ

られる。

結果

調査を実施した118店の136メニューのうち、aまたはbは112メニュー（104店）、cまたはdは24メニュー（18店）だったので、aまたはbの112メニューから、バイキングタイプ2メニューを除外した110メニューについて解析を行った（付表2）。

1. 価格

平均値は363.1円（標準偏差±31.6）だった。表1、図3に示すとおり、最も多かったのは350円（48.2%）で、次いで400円（22.7%）だった。最安値は300円、最高値は450円だった。

この価格は飲み物であるホットコーヒーの値段である。しかし、ホットコーヒーのサイズと価格には相関関係はみられなかった。また、価格と料理数についても相関関係はみられなかった（図4）。

2. 料理レベル

1メニューで平均2.5料理が提供されていた。1メニューでの最多料理数は6料理であった（表2）。

主食系は8料理、主菜系は7料理、副菜系は5料理、果物は生果物の1料理、乳製品はヨーグルトの1料理、その他は13料理出現した。

主食系で最も多く出現した料理は、トースト・ガーリックトースト76.4%、主菜系ではゆで卵・温泉卵64.5%、副菜系ではサラダ30.0%

表1 価格と飲み物のサイズ

		n=110
価格 (円)	平均	363.1
	標準偏差	31.6
	最高値	450
	最安値	300
	最頻値	350
	中央値	350
飲み物 (ホットコーヒー) のサイズ (g)	平均	154.6
	標準偏差	20.1
	最多量	200
	最少量	100
	最頻値	160
	中央値	160

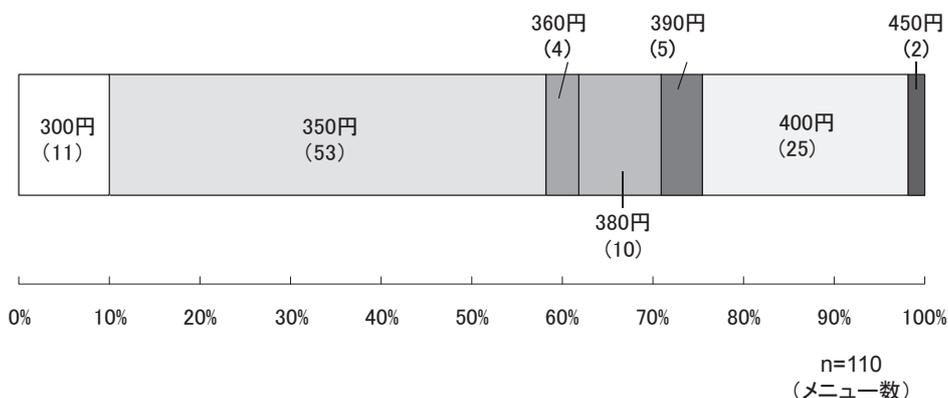


図3 価格別メニューの割合

で、いわゆる洋食料理に偏っていた。

一方、和食の料理の出現率は、主食系ではおにぎりとおかず3.6%、主菜系では茶碗蒸し4.5%、副菜系ではごま和え、炒め煮、味噌汁3.6%に留まっていた（表3）。

3. 食事レベル

主食系、主菜系、副菜系を核料理としたとき、核料理が3種揃うメニュー（栄養素構成等を良好にする可能性が高いことが明らかにさ

表2 1メニューの料理数

		n=110
料理数 (コーヒーは除外)	平均	2.5
	標準偏差	1.0
	最多	6
	最少	1
	最頻値	2
	中央値	2

数値は料理数

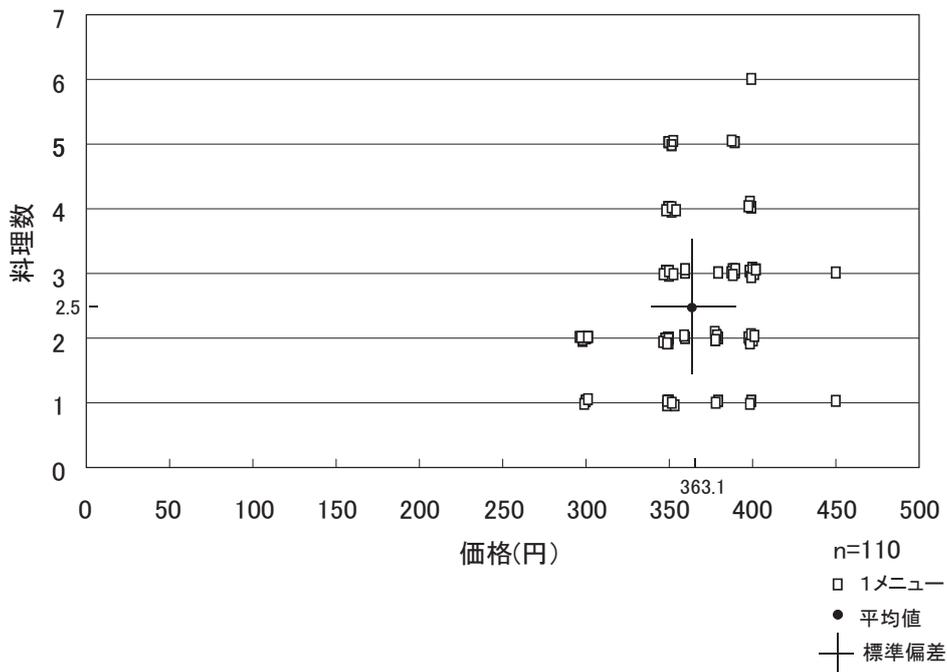


図4 価格と料理数

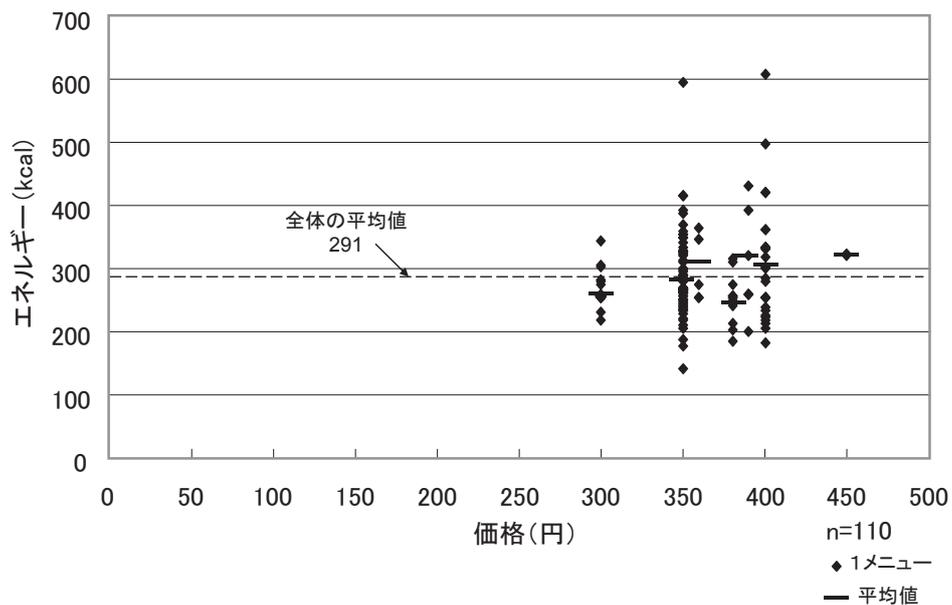


図5 価格とエネルギー

表3 料理の出現頻度 (料理レベル)

料理の種類	提供された料理名	n=110	出現率 (%)
主食系 (8料理)	トースト・ガーリックトースト	84	76.4
	サンドイッチ・プレスサンド・ホットサンド	13	11.8
	具のセトースト・シナモントースト	5	4.5
	おにぎり	3	2.7
	コッペパン・ぶどうパン	3	2.7
	ホットドッグ	2	1.8
	マフィン	1	0.9
	おかゆ	1	0.9
	小計	112	101.8
主菜系 (7料理)	ゆで卵・温泉卵	71	64.5
	茶碗蒸し	5	4.5
	スモークチキン	2	1.8
	目玉焼き・ポーチドエッグ	2	1.8
	炒り卵・スクランブルエッグ	2	1.8
	ハムエッグ	1	0.9
	マヨ卵	1	0.9
	小計	84	76.4
副菜系 (5料理)	サラダ	33	30.0
	ごま和え	2	1.8
	コロケ	2	1.8
	炒め煮	1	0.9
	味噌汁	1	0.9
	小計	39	35.5
果物 (1料理)	生果物	13	11.8
	小計	13	11.8
乳製品 (1料理)	ヨーグルト	4	3.6
	小計	4	3.6
その他 (13料理)	ゼリー	3	2.7
	ゼリーキャンデー	1	0.9
	ジュース	3	2.7
	豆菓子	3	2.7
	寒天	2	1.8
	あられ	2	1.8
	昆布茶	2	1.8
	飴玉	1	0.9
	クッキー	1	0.9
	ビスケット	1	0.9
	ケーキ	1	0.9
	紅茶	1	0.9
	ナッツ	1	0.9
	小計	22	20.0
合計		274	

数値は料理数

れている^{15, 19)}は26.4%と低率であり、核料理2種のメニューは最も多く54.5%、核料理1種のみは19.1%だった(表4)。

核料理3種の内容は、主食系+主菜系+副菜系の他、果物との組み合わせと、その他との組

み合わせの合計3つに分類できた。同様に核料理2種の内容は、主食系と主菜系の組み合わせ、主食系と副菜系の組み合わせの2つに分類でき、さらに前者は主食系+主菜系+果物、主食系+主菜系+乳製品、主食系+主菜系+その

表4 料理の組み合わせの出現頻度（食事レベル）

核料理	料理の組み合わせ	n=110	出現率 (%)
3種	主食系+主菜系+副菜系	24	21.8
	+果物	2	1.8
	+その他	3	2.7
	合計	29	26.4
2種	主食系+主菜系	41	37.3
	+果物	5	4.5
	+乳製品	2	1.8
	+その他	6	5.5
	+果物+その他	1	0.9
	小計	55	50.0
	主食系+副菜系	3	2.7
1種	+果物	1	0.9
	+果物+その他	1	0.9
	小計	5	4.5
	合計	60	54.5
	主食系	13	11.8
1種	+乳製品	2	1.8
	+その他	6	5.5
	合計	21	19.1

数値はメニュー数
核料理とは主食系、主菜系、副菜系料理

他、主食系+主菜系+果物+その他の5つ、後者は主食系+副菜系+果物、主食系+副菜系+果物+その他を加えた3つに分類できた。核料理1種の内容は主食系のみのほか、主食系+乳製品、主食系+その他を加えた3つに分類できた。

4. 食材料レベル

食材料を6つの基礎食品群に準拠して、穀類、油脂、肉・魚介類、卵類、豆・豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜・きのこ・海藻類、いも類、砂糖、種実類、果実類、乳類、飲み物、他の合計14群に分類し、各出現率をみた。表5に示すとおり、穀類の出現率は100%で最も高く、次いで油脂94.5%、卵類79.1%の順だった。

主食系の主材料である穀類、主菜系の主材料である卵類の出現率が高かったことに対し、副菜系の主材料となる淡色野菜・きのこ・海藻類、緑黄色野菜の出現率はいずれも低く、かつ0gがメニューの56.4%を占めた。

5. 栄養素レベル

表6に示すとおり、エネルギーは平均291kcal（標準偏差±74）で、142~607kcalの

表5 食材料群別食材料の出現頻度（食材料レベル）

食材料群	n=110	出現率 (%)
穀類	110	100.0
油脂	104	94.5
卵類	87	79.1
淡色野菜・きのこ・海藻類	46	41.8
緑黄色野菜	32	29.1
果実類	31	28.2
肉・魚介類	22	20.0
豆・豆製品	13	11.8
種実類	13	11.8
いも類	11	10.0
乳類	7	6.4
砂糖	5	4.5
飲み物（ホットコーヒーとは別）	4	3.6
他	13	11.8
合計	498	

数値はメニュー数

広い分布だった。

エネルギーと価格の間には相関関係はみられなかった（図5）。

栄養素の平均値と標準偏差、並びに成人男性（18歳~29歳、身長170~175cm、身体活動レベ

ル I) の1日の基準値²⁰⁾を表6に示した。脂肪エネルギー比率が36.8%と高く、カルシウムとビタミンCが特に低かった。

6. 高エネルギーのメニューの内容 (事例)

エネルギーが高値だった2つのメニュー(以下、Aメニュー、Bメニュー)を表7に示した。Aメニューの料理は、おにぎり、目玉焼き、炒め煮、サラダ、核料理は3種揃い、穀類の食材がめしであった。Bメニューの料理は、トースト、サンドイッチ、ゆで卵、サラダ、核料理は3種揃い、穀類の食材が食パンであり、食材レベルでの穀類の食材の違いが特徴的だった。

以上、モーニングサービスとして提供されて

いる1食について、エネルギー量が成人の食事摂取基準による食事の1食量を上回るほど多量のものから100kcal程度まで多様であった。また、脂肪に由来するエネルギー比率が高く、かつビタミン、ミネラル等の含有量が低い傾向が明らかになった。

考察

1. 朝食としての可能性

モーニングサービスの内容は、1日3食の内の1食、特に朝食として有用であるかを検討した。

栄養素レベルからみると、エネルギー量が

表6 成人男性1日あたりの基準値とモーニングサービスメニューの栄養素等量 (栄養素レベル)

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維総量	食塩	
	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
成人男性 (18~29歳) 1日あたりの基準値	2300	287.5~ 402.5 (50%以上 70%未満)	55.0	51.1~ 76.7 (20%以上 30%未満)	800	7.0	850	1.4	1.6	100	9.0	9.0未満	
全メニュー n=110	平均値	291	34.1	11.1	11.9	49	1.3	71	0.09	0.19	5	1.9	1.8
	標準偏差	74	12.5	3.2	4.3	25	0.6	52	0.06	0.09	8	1.0	0.7
	最大値	607	99.7	22.5	33.9	169	5.1	375	0.51	0.44	41	6.2	4.3
	最小値	142	14.8	4.2	2.6	13	0.3	0	0.03	0.02	0	0.6	0.6
	中央値	279	32.5	11.2	11.0	46	1.3	71	0.08	0.22	1	1.7	1.8

表7 A、Bメニューの栄養素構成

メニュー ID	写真	料理等構成		食材料等構成															
		提供された料理名	料理数	穀類	油脂		肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類	砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	
A 1112		おにぎり、目玉焼き、炒め煮、サラダ	4	めし 256	油 4	ドレッシング 13		卵 55	油揚げ 2	にんじん 7	レタス 15 しめじ 5 ひじき 3		砂糖 2	ごま 4					
B 1064		トースト、サンドイッチ、ゆで卵、サラダ	4	食パン 90	マーガリン 4	ドレッシング 18 マヨネーズ 15	ハム 20	卵 70		トマト 45	きゅうり 30 キャベツ 25								

栄養素等構成											
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
607	99.7	16.8	15.2	157	5.1	169	0.51	0.37	3	6.2	1.9
596	49.3	22.5	33.9	90	2.3	136	0.33	0.44	32	3.4	3.9

食事としては適量に近い600kcalを上回るような多量のものから食事としては少なすぎる100kcal程度まで多様であった。さらに脂肪に由来するエネルギー比率が高く、かつビタミンC、カルシウム等の含有量が低い傾向が特徴であった。これらは、食材料レベルで、ビタミンC、カルシウム等が多く含まれる淡色野菜・きのこ・海藻類、緑黄色野菜の出現頻度が低いという問題点と、食事レベル、料理レベルにおいて、脂肪エネルギー比率を高めるような、いわゆる洋食料理に偏っており、かつ副菜系料理、果物、乳製品の出現頻度が低いという問題点を反映していた。

つまり、モーニングサービスは副菜系料理が少なく、朝食として日常的に利用する場合には、野菜摂取量の著しい不足につながる事が予想される。

そこで、モーニングサービスの朝食としての欠点を補うためには、利用者は1食の適正把握の認識を持つことが重要²¹⁾であり、それを踏まえ、1日に必要な食事を調整しつつ、果物、乳製品を間食等で補う必要^{22, 23)}が考えられる。そして、喫茶店側は、副菜系料理を提供する、脂肪エネルギー比率を下げるため、ご飯を中心とするメニューの選択が可能であるようにすることが望まれる。

本研究は方法3.に記すとおり、aまたはbのような無料で料理がつくタイプのみの解析で、無料という商品形態についての結果だった。今後、cまたはdのように飲み物代に追加料金を支払うタイプでの課題を、特に価格との関係性について明らかにしなければいけない²⁴⁾と考えている。予想される課題は、脂肪エネルギー比率の高さに加えて、総エネルギー量や食塩量の多さ等の過剰に関する問題点である。

2. 補食や間食としての可能性

朝食を食べた後に来店し、モーニングサービスを補食や間食として食べる場合も前項と同様の問題点が考えられる。

本研究で解析を行ったモーニングサービス1メニューの平均値は291kcalだった。この値が適正量かどうかはそれぞれの利用頻度にも

よるが、一般的に日常的な利用者の場合は、エネルギーの過剰摂取が懸念される。

飲み物代だけで食べられることから、サービスされた料理等を完食する人も多いと思われる。モーニングサービスを利用する目的は、朝食を食べるためというより、会話や会話より情報を得るため、精神的な安定のためという場合が多かった¹⁸⁾。

これらモーニングサービスの栄養面に配慮が少ない人が多いことを考慮し、喫茶店が積極的に健康的なメニューの提供をすすめる等環境的アプローチが必要と考えられる。

3. 地域の特徴を活かした食教育プログラムの可能性

本結果は、食環境について、フードアベイラビリティの視点から、2名の調査員の生活圏内で実施した事例調査によるもので、本結果をそのまま一般化することは慎重に行わなければならない。しかし、地域の特徴を生活者として熟知した上での詳細な調査であったので、以下のことを今後の課題として提案する。

モーニングサービスで提供される食物について、食教育プログラムを開発するときに検討すべき課題が具体的に明らかになった。それらの課題を生活者に対する教育的アプローチと喫茶店に対する環境的アプローチの両面から解決していくことが重要である²⁵⁾と考える。

モーニングサービスを活用した食教育プログラムの地域での持続可能性を考えたとき、喫茶店経営者と地域で暮らす住民の両方に有用であることが必要である。そのためには、喫茶店側のモーニングサービス提供への態度と、住民である利用者のモーニングサービスへの態度の両方の変容が必要になる。例えば、利益重視から健康重視へ、または自分の生活重視から環境との共生重視への変化を促すようなプログラム²⁶⁾が必要と考える。料理レベルでは、料理がいわゆる洋食料理に偏っていたことについて、ヨーロッパに由来する²⁷⁾喫茶店が持つ洋風イメージからこれらの料理が提供されているのではないかと考えられる一方で、提供する喫茶店側の簡便さも考えられる。また、朝食にご飯を食べている人は約40%に留まるという

調査結果²⁸⁾もあり、利用者のパン食を中心とする洋食のニーズも考えられる。

食事レベルでは、核料理3種揃ったメニューは26.4%に留まっていた。核料理3種が揃う、つまり主食系、主菜系、副菜系料理が揃った食事の健康的な価値を喫茶店側が理解することも大切であるが、無料または安価で提供していることを考慮すると、利用者側がモーニングサービスの内容の現状について理解し、自分にとっての適量把握ができる方法を提案することが重要と考えられる。

食材料レベルでは、穀類のほとんどが、食パンをはじめとするパン類だった。現在、全国的な食育推進の課題として、自給率向上に取り組んでいる。パン類の原材料である小麦の自給率は14%²⁹⁾である。従って、利用者のニーズの変化を促し^{30, 31)}ながら、主食系料理の食材料を自給率の高い米に代えることも一案であろう。メニューをパン食を中心とした洋食から、ご飯を中心とした和食に変換することが、栄養素レベルでの問題を解決することに役立つと考えられる。

また、輸入に頼らざるを得ないコーヒーや、紅茶等において、生産地である発展途上国の人々の労働力が搾取され、先進国のごく一部の企業のみが利益を上げているという現状がある。そのような問題を解決するためにフェアトレードについて、喫茶店側と利用者側がより理解を深められるようなプログラムであることも重要と考えている。

また、喫茶店内では、人を通じた情報並びに、新聞、雑誌など物を通じた情報が提供が頻繁にされていた。特に人を通じた情報の発信は、喫茶店側からだけでなく、利用者側からもあり、喫茶店内がコミュニケーションの場となっていた。今後、情報のアベイラビリティとアクセシビリティについても合わせて検討を進める必要がある。

これらの問題点を考慮しつつ、本結果を別に実施した「モーニングサービスの利用と食生活、健康、労働の質、生活の質との関連に関する研究」の調査結果と併せ、今後は、フードアベイラビリティとフードアクセシビリティの

両面から検討を進めることが必要である。

まとめ

解析を行ったモーニングサービスのメニューについて、飲み物（ホットコーヒー）の価格は350円または400円で約70%を占めていた。

料理レベルについて、主食系ではトースト、主菜系ではゆで卵、副菜系ではサラダが主に提供されており、いわゆる洋食料理に偏っていた。

核料理3種が揃っているメニューは26.4%に留まっていた。

食材料レベルでは、穀類の出現率は100%で最高率、次いで油脂94.5%、卵類79.1%の順だった。一方、副菜系の主材料となる淡色野菜・きのこ・海藻類、緑黄色野菜の出現率は41.8%、29.1%と低かった。

栄養素レベルでは、脂肪エネルギー比率が平均で36.8%と高く、カルシウムとビタミンCが特に低値を示した。

本結果におけるモーニングサービス内容が継続的に利用された場合、朝食としては野菜摂取量の不足につながる事が予想され、間食としてはエネルギーの過剰摂取が懸念される。いずれの場合も、利用者への1食または1日の適正把握に関する支援、喫茶店への健康的なメニュー提供に関する支援が必要と考えられる。

引用・参考文献

- 1) NHK 放送文化研究所世論調査部編. 崩食と放食 NHK 日本人の食生活調査から. 東京: 日本放送出版協会, 2006: 12-37
- 2) 香川靖雄. 科学が証明する新・朝食のすすめ. 東京: 女子栄養大学出版社, 2007
- 3) 愛知県食育推進会議. あいち食育いきいきプラン, 2006
- 4) 名古屋市. 名古屋市食育推進計画, 2006
- 5) 厚生労働省. 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要, 2009
- 6) 呉智英. ナゴヤ虚と実⑫. 中日新聞(夕刊). 名古屋市: 中日新聞社, 2007年12月20日: 4
- 7) 牛田正行. 名古屋まる知り新辞典. 名古屋市: 図書印刷, 2005: 277
- 8) なごや四百年時代検定実行委員会編. なごや四百

- 年時代検定公式テキスト. 名古屋市: 中日新聞社, 2007: 114-132
- 9) 永谷正樹. 大名古屋大観光. 東京: イースト・プレス, 2005: 66-75
 - 10) 山元貴継. 愛知県の「喫茶店」—春日井市喫茶店事情—. ARENA2007 2007: 464-474.
 - 11) 伏見小百合. 調査レポート—朝食や朝時間の使い方に関する調査. 日経消費マイニング 2008; 1: 22-27.
 - 12) Content, Isobel. Nutrition Education Linking Research, Theory, and Practice. America: Jones and Bartlett, 2000: 50-77.
 - 13) 厚生労働省生活習慣病対策室. 健康づくりのための食環境整備に関する検討会. 健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書, 2004
 - 14) Cheadle A, Psaty B, Wagner E, et al. Evaluating community-based nutrition programs: assessing the reliability of a survey of grocery store product display. *Am J Public Health* 1990; 80: 709-711.
 - 15) 足立己幸. 食生活論. 東京: 医歯薬出版, 1984: 27.
 - 16) 安友裕子 西尾素子. 留学生の食生活と食環境との関連に関する萌芽的研究—N大学の事例—. 生活学論叢2008: 14: 83-95.
 - 17) Wechler H, Basch CE, Zybert P, et al. The availability of low-fat milk in an inner-city Latino community: implications for nutrition for education. *Am J Public Health* 1995; 85: 1690-1692.
 - 18) 安達内美子. 高齢者のモーニングサービス利用行動の変化とその要因—名古屋市高齢者福祉施設入所者の事例—. 生活学論叢2010: 17: 14-27.
 - 19) 足立己幸. 料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究. 民族衛生1984: 50: 70-107.
 - 20) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準2010年版, 2009
 - 21) 香取輝美 大久保公美 松月弘恵 他. 勤労男性の1食の適量把握の認識と食行動・体重コントロールとの関連. 日健教誌 2009: 17: 3: 160-173.
 - 22) 大塚礼 玉腰浩司 下方浩史 他. 職域中高年男性におけるメタボリックシンドローム発症における食習慣の検討. 日本栄養・食糧学会誌2009: 62: 3: 123-129.
 - 23) Nicole I. Larson, Dianne Neumark-Sztainer, Lisa Harnack, et al. Calcium and dietary intake: longitudinal trends during the transition to young adulthood and correlates of calcium intake. *J Nutr Educ Behav.* 2009; 41: 254-260.
 - 24) Andre M. N. Renzaho. Is a healthy diet affordable and accessible in the city of Yarra, Victoria-Australia? An analysis of cost disparity and nutritional choices. *Ecology of Food and Nutrition* 2008; 47: 1: 44-63.
 - 25) 足立己幸. 生活の質 (QOL) と環境の質 (QOE) のよりよい共生を. 日本栄養士会雑誌 2008: 51: 8: 9-14.
 - 26) Gina L. Evans, Lorna H. McNeil, Larry Laufman, et al. Determinants of low-fat eating behaviors among midlife African American women. *J Nutr Educ Behav.* 2009; 41: 327-333.
 - 27) 角山栄. 茶の世界史緑茶文化と紅茶の社会. 東京: 中央公論新社, 1980
 - 28) 「朝食にご飯」4割. 中日新聞(朝刊). 名古屋市: 中日新聞社, 2007年9月18日: 31
 - 29) 農林水産省. 日本の食料自給率. http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html (2010年5月30日)
 - 30) Ramona Robinson-O'Brien, Nicole Larson, Dianne Neumark-Sztainer, et al. Characteristics and dietary patterns of adolescents who value eating locally grown, organic, nongenetically engineered, and nonprocessed food. *J Nutr Educ Behav.* 2009; 41: 11-18.
 - 31) Alison H. Harmon, Audrey N Maretzki. Assessing food system attitudes among youth: development and evaluation of attitude measures. *J Nutr Educ Behav.* 2006; 38: 91-95.
 - 32) Morland K, Wing S, Roux AD. The contextual effect of the local food environment on resident's diet: the atherosclerosis risk in communities study. *Am J Public Health* 2002; 92: 11: 1761-1767.

Abstract

Nutritional Assessment of Menu Served as Morning Service (Breakfast Special Service) in Nagoya Area

Namiko Adachi^{*}, Azusa Kawai^{**} and Miyuki Adachi^{***}

The purpose of this study is to clear up the status and issue of menu served as morning service (breakfast special service) as a part of developing the food and nutrition education program in the environmental approach exploiting community character. We conducted an exploration survey including in measuring foods supplied by coffee house existing in two authors living areas in Nagoya area from Oct. 2009 to Mar. 2010.

We got 136 menus from 118 coffee houses data and analyzing 110 menus excepted 2 buffet type menus that type we can eat food only drink cost.

We categorized these foods as Drink, *Shushoku*, *Shusai*, *Fukusai*, Milk product, Fruit and Other food, and considered status about price, food level, meal level, ingredient level and nutrient level.

The hot coffee price was taken 70% with 350yen and 400yen. In food level, toast from *Shushoku*, boiled egg from *Shusai* and salad from *Fukusai* were supplied mainly and tendency to what is called Western-style. In meal level, menus containing 3 core foods were only 26.4%. In ingredient level, the grain group appearing rate was 100% as the first, as the second of it was the fat group 94.5% and as third of it was the egg group 79.1%. On the one hand, vegetable/mushroom/seaweed group and green and yellow vegetable group of it were low. 56.4% of menus were constituted without these ingredient groups. In nutrient level, the energy composition of fat was 36.8% and calcium and vitamin C content were low.

Keywords: Nagoya area, breakfast, morning service (morning special service), food environment, food evaluation

* Doctoral course, Graduate School of Nutrition Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences
** Master's course, Graduate School of Nutrition Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences
*** Professor, Graduate School of Nutrition Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences

付表1 モーニングサービス記録票

No. _____

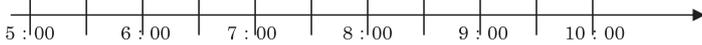
記録日 20 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
 記録者 ()

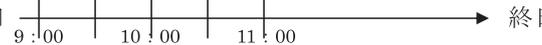
喫茶店名 _____ チェーン：無・有

所在地 地域内の区市町名を書き、該当する場所に○をつける
 熱田区・北区・昭和区・千種区・天白区・中川区・中区・中村区・西区・東区・
 瑞穂区・緑区・港区・南区・名東区・守山区・名古屋市外 ()

周辺の様子 (該当するもの全てに○)：
 商店・会社/官公庁・医療機関・公共施設・大学・工場・農地・幹線道路・
 住宅・公園・駅/バス停

定休日： 平日・休日(土/日/祝日)・無休 駐車場： 無・有

営業開始時間： 平日 
 休日 

モーニングサービス終了時間： 平日 
 休日 

禁煙席： 無・有/完全禁煙

店内に設置されている情報源/情報 (あるもの全てに○)：
 インターネット・テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・単行本・漫画・
 健康や栄養に関する情報・栄養成分表示 (モーニングサービス・その他)・
 アレルギー表示

客層： 最も多い客； 男性 (学生・成人・高齢者)・女性 (学生・成人・高齢者)
 最も多いグループ； 1人・同性2人以上・異性2人以上・家族連れ

卓上調味料： 砂糖 ポット (グラニュー糖 コーヒーシュガー その他)
 スティック (g)
 塩 ・ しょうゆ ・ ソース ・ その他 ()

モーニングサービス (セットの場合は一番安価なメニュー)
価格： ~300円 ・ ~350円 ・ ~400円 ・ 401円~

特記事項

※ 別紙(5ミリ方眼、A4版)1枚を用意しスケッチ等に使用

付表2 収集したモーニングサービスのメニュー一覧（解析対象データのみ）

ID	店舗No	タイプ	ホットコーヒーの価格(円)	料理等構成			食材料等構成										
				提供された料理名	料理数	穀類	油脂		肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類			
1001	1	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン46	マーガリン2				卵50						
1002	2	a	350	トースト、ハムエッグ、サラダ	3	食パン60	マーガリン4	マヨネーズ8	ハム20	卵50		ミニトマト10	きゅうり24、キャベツ15、レタス5				
1003	3	a	400	サンドイッチ、寒天	2	食パン40	マーガリン2	マヨネーズ8		卵25		きょうな10					
1004	4	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン2			卵50							
1005	5	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3			卵50							
1006	6	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン3			卵55							
1007	7	a	400	トースト、サラダ	2	食パン70	マーガリン8	マヨネーズ10				トマト18、にんじん5	サニーレタス7、キャベツ12、スイートコーン8				
1008	8	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3			卵55							
1009	9	a	300	トースト、ビスケット	2	食パン70	マーガリン6										
1010	10	a	400	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン30	マーガリン3	ドレッシング8		卵45		きょうな6、赤ピーマン2	キャベツ6、きゅうり4、スイートコーン2				
1011	11	a	350	トースト、ゆで卵、ジュース	3	全粒粉パン45	マーガリン3			卵50							
1012	12	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン80	マーガリン6			卵50							
1015	15	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン3	ドレッシング7		卵50		赤ピーマン4	キャベツ17、きゅうり2				
1016	16	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン6			卵50							
1017	17	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン70	マーガリン8	ドレッシング15		卵50		にんじん6	キャベツ12、レタス12、きゅうり9				
1018	18	a	300	トースト	1	食パン70	マーガリン6										
1019	19	b	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4			卵50							
1020	20	a	350	トースト、温泉卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン6	ドレッシング15		卵50		トマト20	レタス20、きゅうり8				
1021	21	a	300	トースト	1	食パン90	マーガリン6										
1022	22	a	350	ホットドッグ、ゆで卵、サラダ	3	コッペパン50	油1	ドレッシング15、マヨネーズ5	ウインナー20	卵45		トマト10	キャベツ75、きゅうり15、レタス8		じゃがいも10		
1023	23	a	300	トースト	1	食パン90	マーガリン6										
1024	24	a	350	トースト	1	食パン45	マーガリン3										
1025	25	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン3			卵50	あずきあん15						
1026	26	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン70	マーガリン7			卵50							
1027	27	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン5			卵50							
1028	28	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ、生果物	5	食パン45	マーガリン5	ドレッシング5		卵50		トマト8、にんじん4、パセリ1	キャベツ12、スイートコーン8				
1029	29	a	350	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン35	マヨネーズ10			卵55		トマト10	レタス10		じゃがいも20		
1030	30	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン80	マーガリン4			卵55							
1031	31	a	400	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン3	マヨネーズ5	ハム5	卵25			レタス4		じゃがいも20		
1032	31	a	400	トースト、スクランブルエッグ	2	食パン45	マーガリン3、バター2	マヨネーズ5		卵25			レタス7				
1035	32	a	300	トースト、サラダ	2	食パン60	マーガリン10					にんじん3	レタス10、きゅうり6		じゃがいも20		
1036	33	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3			卵45							
1037	34	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン120				卵55	あずきあん40						
1038	35	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3			卵50							
1039	36	a	350	トースト	1	食パン60	マーガリン6										
1040	37	a	400	トースト	1	食パン60	マーガリン6										
1041	38	a	390	おかゆ、茶碗蒸し、サラダ	3	米40、麩1		ドレッシング10	かまぼこ2	卵20		きょうな3、赤ピーマン3、ほうれんそう2、みつば2	レタス20、キャベツ5、昆布2、干しいたけ1				
1042	38	a	390	トースト、茶碗蒸し、サラダ	3	食パン90、麩1	マーガリン4	ドレッシング10	かまぼこ2	卵20		きょうな3、赤ピーマン3、ほうれんそう2、みつば2	レタス20、キャベツ5、干しいたけ1				
1043	38	a	390	おにぎり、茶碗蒸し、サラダ	3	めし120、麩1		ドレッシング10	かまぼこ2	卵20		きょうな3、赤ピーマン3、ほうれんそう2、みつば2	レタス20、キャベツ5、焼きのり2、干しいたけ1				
1044	39	a	350	トースト、ゆで卵、生果物	3	食パン45	マーガリン4			卵50							
1045	40	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4			卵45							
1046	41	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3			卵50							
1047	42	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン45	バター3			卵50	あずきあん15						
1049	44	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ、生果物	4	食パン45	マーガリン4	ドレッシング15		卵45		トマト10	レタス15、キャベツ10、きゅうり8				

食材料等構成						栄養素等構成											
砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	エネルギー kcal	炭水化物 g	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
						212	21.7	10.7	8.7	39	1.2	70	0.06	0.22	0	1.1	1.8
						355	31.3	16.5	17.8	61	1.6	89	0.28	0.30	23	2.1	2.4
	ごま3				寒天かん20	238	21.0	7.9	13.6	82	1.2	48	0.07	0.14	6	1.6	0.8
		いちごジャム15				248	30.7	10.7	8.6	40	1.2	70	0.06	0.22	1	1.2	1.8
						217	21.2	10.6	9.4	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
	ピーナッツバター4					290	29.0	13.7	12.6	48	1.4	78	0.08	0.25	0	1.6	2.0
						332	36.8	7.3	17.2	35	0.7	61	0.08	0.06	9	2.6	1.2
		いちごジャム8				245	26.3	11.3	9.9	42	1.3	78	0.07	0.24	1	1.1	1.8
					ビスケット10	273	40.5	7.3	9.0	54	0.5	3	0.06	0.05	0	1.8	1.1
						182	16.7	9.2	8.3	49	1.2	74	0.06	0.21	10	1.1	2.2
				にんじん ジュース70		268	36.7	12.6	8.7	47	2.6	330	0.26	0.32	1	6.1	1.2
						332	37.6	13.9	13.4	50	1.4	71	0.09	0.23	0	1.8	2.3
						228	23.6	11.1	9.5	48	1.3	75	0.07	0.23	14	1.4	2.3
						279	28.2	12.1	12.5	44	1.3	71	0.07	0.23	0	1.4	2.0
						341	37.1	13.8	14.7	60	1.5	118	0.10	0.25	7	2.2	3.3
						230	32.8	6.5	8.0	21	0.4	1	0.05	0.03	0	1.6	1.0
						225	21.2	10.7	10.2	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
		パイナップル28				322	27.6	11.2	18.2	50	1.4	88	0.11	0.24	13	2.0	1.3
		いちごジャム10				303	46.9	8.4	8.9	28	0.6	1	0.06	0.04	1	2.2	1.2
						369	38.8	14.9	17.1	90	2.1	98	0.19	0.30	41	3.2	4.3
						283	42.1	8.4	8.9	27	0.5	1	0.06	0.04	0	2.1	1.2
						142	21.1	4.2	4.4	13	0.3	1	0.03	0.02	0	1.0	0.6
						289	35.6	12.7	10.1	45	1.5	71	0.08	0.23	0	1.9	2.0
						313	32.9	13.0	13.8	47	1.3	72	0.08	0.23	0	1.6	2.1
						232	21.2	10.7	11.1	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
		バナナ15、メロン 10				266	29.3	11.5	11.2	52	1.4	110	0.09	0.24	12	2.0	2.2
						266	21.7	10.9	14.6	42	1.3	85	0.08	0.25	5	1.4	1.8
						325	37.6	14.6	12.3	52	1.5	78	0.09	0.25	0	1.8	2.2
メープルシロップ 20						286	38.3	8.7	10.8	44	1.0	39	0.10	0.14	9	1.3	1.9
メープルシロップ 20			生クリーム25			299	36.5	7.6	13.4	46	0.9	59	0.06	0.14	1	1.2	1.3
						253	32.4	6.1	10.8	24	0.5	28	0.07	0.04	8	1.9	1.0
						209	21.2	10.0	8.9	37	1.1	64	0.06	0.20	0	1.0	1.7
						497	77.8	20.5	11.0	71	2.3	77	0.13	0.28	0	5.0	2.8
		いちごジャム15				255	30.7	10.7	9.4	41	1.2	71	0.06	0.22	1	1.2	1.8
						204	28.1	5.6	7.5	18	0.4	1	0.04	0.03	0	1.4	0.9
						204	28.1	5.6	7.5	18	0.4	1	0.04	0.03	0	1.4	0.9
		梅干し5				199	36.9	6.6	2.6	51	1.2	49	0.08	0.15	12	2.2	2.2
						321	46.7	12.4	9.4	54	1.2	49	0.11	0.17	12	3.1	2.1
						258	50.0	7.8	2.6	37	1.0	94	0.08	0.19	16	2.2	1.9
		バナナ150				354	55.0	12.3	10.5	48	1.6	78	0.14	0.28	24	2.7	1.8
						217	21.2	10.0	9.7	37	1.1	64	0.06	0.20	0	1.0	1.8
						217	21.2	10.6	9.4	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
						253	29.3	11.5	9.5	42	1.4	85	0.06	0.22	0	1.9	1.8
		バナナ30				262	32.0	11.2	9.9	50	1.3	76	0.10	0.23	12	1.9	2.9

ID	店舗No	タイプ	ホットコーヒーの価格(円)	料理等構成		食材料等構成									
				提供された料理名	料理数	穀類	油脂		肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類	
1050	45	a	360	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン60, マカロニゆで25	マーガリン6	ドレッシング15			卵45	あずきあん15		キャベツ25	
1051	46	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン4				卵45				
1052	47	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン70	マーガリン6				卵45				
1054	49	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン6				卵50				
1055	50	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	バター4				卵50				
1057	52	a	350	トースト、あられ	2	食パン60	マーガリン6								
1058	53	a	350	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン40		マヨネーズ15			卵75			きゅうり20	
1059	54	a	350	トースト、ゆで卵、飴玉	3	食パン45	マーガリン4				卵45				
1060	55	a	350	トースト、サラダ	2	食パン45	マーガリン4, 油1.5	ドレッシング8			卵15			キャベツ10	
1061	56	a	350	トースト、ゆで卵、昆布茶、豆菓子	4	食パン60	マーガリン6				卵50				
1062	57	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン70	マーガリン6				卵50				
1063	58	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン60	マーガリン6	ドレッシング15			卵50		トマト20	レタス25, きゅうり10	
1064	59	a	350	トースト、サンドイッチ、ゆで卵、サラダ	4	食パン90	マーガリン4	ドレッシング18, マヨネーズ15	ハム20		卵70		トマト45	きゅうり30, キャベツ25	
1065	60	a	350	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン65		マヨネーズ10	ハム20		卵55			レタス10, きゅうり10	
1066	61	a	450	トースト、マヨ卵、ヨーグルト	3	食パン56	マーガリン4	マヨネーズ10			卵25				
1067	62	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン6				卵50				
1069	64	a	350	トースト	1	食パン50	マーガリン6								
1070	65	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン90	マーガリン6				卵55				
1073	67	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン8				卵50				
1074	68	a	380	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4				卵45				
1075	69	a	350	具のせトースト	1	食パン45		マヨネーズ10			卵20				
1076	70	a	350	トースト、ボーチドエッグ、ケーキ	3	食パン40	マーガリン4				卵50			レタス5	
1077	71	a	350	トースト	1	食パン45	マーガリン3								
1078	72	a	380	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン35	マーガリン4	ドレッシング3			卵50			キャベツ10	
1079	73	a	380	プレスサンド、豆菓子	2	食パン60		マヨネーズ5	ハム10					キャベツ7, レタス7	
1080	73	a	380	プレスサンド、豆菓子	2	食パン60	マーガリン6					あずきあん30			
1081	74	b	450	トースト	1	食パン90	マーガリン6								
1082	75	a	400	サンドイッチ、ナッツ	2	食パン60	マーガリン10	ドレッシング8	ハム15					レタス12	
1083	76	a	350	具のせトースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン30	マーガリン4	マヨネーズ13	まぐろ油漬12		卵50		にんじん5	スイートコーン13	じゃがいも17
1084	76	a	350	おにぎり、茶碗蒸し、味噌汁	3	めし90			鶏肉3		卵30	みそ5		大根15, 干しいたけ1, 焼きのり0.8, 乾燥わかめ0.2	さといも2
1085	77	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン4				卵45	あずきあん10			
1086	78	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン65	マヨネーズ6, マーガリン4				卵50	あずきあん8	にんじん2	キャベツ3, きゅうり2, レタス1	じゃがいも10
1089	81	a	350	トースト、炒り卵、サラダ	3	食パン45	油4, マーガリン4	ドレッシング8	ベーコン5		卵45		トマト15, にんじん5	レタス20, キャベツ10, きゅうり5	
1090	82	a	360	トースト、ゆで卵	2	食パン50	マーガリン6				卵50				
1092	84	a	380	サンドイッチ	1	食パン45			まぐろ油漬15		卵25		トマト5	レタス5	
1093	85	a	390	トースト、スモークチキン、コロッケ、サラダ、ごま和え	5	食パン50	ドレッシング4		鶏肉10				ほうれんそう13	キャベツ30	コロッケ56
1094	85	a	390	ガーリックトースト、スモークチキン、コロッケ、サラダ、ごま和え	5	食パン60	オリーブ油4, マーガリン3	ドレッシング4	鶏肉10				ほうれんそう13	キャベツ30, にんにく5	コロッケ56
1099	88	a	380	トースト、ゆで卵	2	ロールパン30	マーガリン3				卵45				
1100	89	a	350	トースト、サラダ、生果物、ジュース	5	食パン50	マーガリン5	マヨネーズ5						レタス5	じゃがいも15
1101	90	a	350	トースト、ゆで卵、生果物	4	食パン45	マーガリン4				卵45				
1102	91	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン90	マーガリン4				卵50				

食材料等構成						栄養素等構成											
砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	エネルギー kcal	炭水化物 g	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩 g
						364	47.1	14.3	12.4	58	1.7	65	0.10	0.23	10	3.1	3.2
	ピーナッツバター6					295	29.4	12.9	13.4	44	1.3	64	0.08	0.21	0	1.7	2.0
		マーマレードジャム14				325	39.6	12.4	12.5	47	1.3	65	0.08	0.21	1	1.8	2.1
						279	28.2	12.1	12.5	44	1.3	71	0.07	0.23	0	1.4	2.0
					あられ15	224	21.2	10.7	10.2	39	1.2	90	0.06	0.22	0	1.0	1.8
						261	40.7	6.8	7.7	20	0.4	1	0.06	0.03	0	1.6	1.1
						327	20.2	13.8	20.6	57	1.7	113	0.08	0.33	3	1.1	2.0
					あめ玉5	237	26.1	10.0	9.7	37	1.1	64	0.06	0.20	0	1.0	1.8
						256	22.1	6.8	15.1	41	1.2	73	0.07	0.10	4	1.2	1.1
	バターピーナッツ2			昆布茶150	あられ4	309	33.2	13.1	13.6	48	1.4	71	0.08	0.23	0	1.7	3.5
						306	32.9	13.0	13.0	47	1.3	71	0.08	0.23	0	1.6	2.1
						300	32.6	12.6	12.8	54	1.5	93	0.10	0.26	6	2.0	3.2
						596	49.3	22.5	33.9	90	2.3	136	0.33	0.44	32	3.4	3.9
						360	32.5	17.5	17.3	61	1.9	100	0.28	0.33	13	1.8	2.9
		ブルーベリージャム3	ヨーグルト50			323	30.5	10.4	17.3	91	0.8	54	0.08	0.20	1	1.4	1.1
						279	28.2	12.1	12.5	44	1.3	71	0.07	0.23	0	1.4	2.0
						177	23.4	4.7	7.1	15	0.3	1	0.04	0.02	0	1.2	0.7
		いちごジャム10				392	48.6	15.5	14.4	56	1.6	78	0.10	0.26	1	2.2	2.4
						255	21.3	10.7	13.5	40	1.2	72	0.06	0.22	0	1.0	1.8
		いちごジャム15				255	30.7	10.1	9.8	38	1.1	64	0.06	0.20	1	1.2	1.8
						234	24.8	7.1	11.5	26	0.7	36	0.05	0.11	1	1.3	1.2
					ドーナツ10	256	25.0	10.6	12.1	47	1.5	93	0.07	0.24	1	1.1	0.8
	ピーナッツバター4	いちごジャム8				188	26.9	5.2	6.5	16	0.4	1	0.04	0.02	1	1.4	0.7
						213	17.2	9.6	11.2	41	1.1	76	0.06	0.23	4	1.0	0.8
	バターピーナッツ3				あられ4	241	32.9	8.7	8.4	25	0.6	3	0.15	0.06	8	1.8	1.2
	バターピーナッツ3				あられ4	310	48.2	8.4	9.3	26	0.9	1	0.06	0.04	0	3.3	1.0
		いちごジャム15				321	51.6	8.5	8.9	28	0.6	1	0.07	0.04	1	2.3	1.2
	ヘーゼルナッツ7					334	30.2	9.5	19.6	32	0.7	5	0.20	0.09	8	2.0	1.6
						334	20.5	12.2	22.1	39	1.3	111	0.07	0.24	4	1.5	2.3
						221	36.3	8.5	4.2	37	1.1	64	0.07	0.19	3	1.6	0.8
	ピーナッツバター6					319	34.8	13.5	13.5	46	1.4	64	0.08	0.21	0	2.3	2.0
						348	37.3	13.3	15.7	50	1.5	87	0.09	0.24	4	2.3	2.2
						298	26.6	11.2	15.9	51	1.3	119	0.11	0.24	11	1.9	2.2
						253	23.6	11.1	12.1	41	1.2	71	0.07	0.22	0	1.2	1.9
						204	22.7	10.2	7.8	32	1.0	47	0.06	0.13	2	1.2	1.0
	ごま10					393	42.7	12.6	19.7	169	2.0	103	0.17	0.13	21	3.5	1.3
	ごま1					432	47.0	12.0	21.8	65	1.2	104	0.14	0.12	21	2.9	1.6
						185	14.8	8.8	9.6	37	1.0	64	0.06	0.20	0	0.6	1.5
		オレンジジュース70, バナナ15, りんご15				266	39.4	5.8	10.0	28	0.6	16	0.12	0.06	39	2.0	0.9
		バナナ25, パイナップル25				251	30.2	10.4	9.8	41	1.2	66	0.09	0.21	11	1.7	1.8
						343	42.2	14.8	12.2	52	1.4	71	0.09	0.24	0	2.1	2.4

ID	店舗No	タイプ	ホットコーヒーの価格(円)	料理等構成		食材料等構成										
				提供された料理名	料理数	穀類	油脂		肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類		
1104	93	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン90	マーガリン6				卵45	あずきあん15				
1105	94	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン50	マーガリン3	ドレッシング8、マヨネーズ4	ウインナー10、蒸しわかまこ10	卵45		トマト7、ブロッコリー4	きゅうり11、キャベツ5、レタス5、たまねぎ3、セロリ2	じゃがいも15		
1106	95	a	350	トースト、ゆで卵、生果物	3	食パン45	マーガリン4			卵45						
1107	96	a	360	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン45		マヨネーズ10	ハム10	卵50			レタス5			
1108	97	a	400	ホットサンド、茶碗蒸し、ジュース、ゼリー、紅茶、あられ	6	食パン44、麩2			鶏肉4	卵40	あずきあん50	さやいんげん7	生しいたけ5			
1109	98	a	400	コッペパン、ゆで卵、クッキー	3	コッペパン60	マーガリン7			卵50						
1110	99	a	380	シナモントースト	1	食パン90	バター8									
1111	100	a	400	トースト、ゆで卵、生果物	3	食パン40	マーガリン6			卵60	あずきあん40					
1112	101	a	400	おにぎり、目玉焼き、炒め煮、サラダ	4	めし256	油4	ドレッシング13		卵55	油揚げ2	にんじん7	レタス15、しめじ5、ひじき3			
1113	102	a	400	シナモントースト、サンドイッチ、ヨーグルト	3	食パン77	マーガリン4	マヨネーズ5	ハム2	卵4			レタス2			
1115	104	a	400	トースト	1	食パン60										
1116	105	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン70	バター6	ドレッシング10		卵50		トマト12	キャベツ12、きゅうり4			
1117	106	a	350	トースト、ゆで卵、生果物、昆布茶	4	食パン45	マーガリン4			卵50						
1120	109	a	380	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4			卵50						
1122	111	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ、寒天、ゼリーキャンデー	5	食パン45		ドレッシング30		卵50	あずきあん20	トマト3	キャベツ25、スイートコーン8			
1123	112	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン4	ドレッシング15		卵50			キャベツ15、きゅうり4、スイートコーン3			
1124	113	a	350	ぶどうパン、ゆで卵	2	ぶどうパン66	バター5			卵48						
1125	114	a	350	トースト、サラダ、生果物	3	食パン62	バター5	ドレッシング4				にんじん3	キャベツ33、レタス5			
1126	115	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン38	バター4			卵60						
1127	116	a	400	具のせトースト、ゆで卵、サラダ、ゼリー	4	食パン70		ドレッシング4		卵54		ピーマン2、にんじん1	レタス7、大根3、			
1128	116	a	400	サンドイッチ、ゆで卵、サラダ、ゼリー	4	食パン56		ドレッシング4	ハム10、まぐろ油漬10	卵54		にんじん1	レタス7、大根3、きゅうり2			
1129	117	a	380	コッペパン、ゆで卵、ヨーグルト	3	コッペパン40	バター8			卵55		かぼちゃ8				
1130	117	a	380	ホットドッグ、ヨーグルト	2	ライ麦パン53			ウインナー28				レタス3			
1131	118	a	400	マフィン、ゆで卵	2	マフィン70	マーガリン5			卵50						
1133	120	a	360	トースト、ゆで卵、生果物	3	食パン60	マーガリン6			卵55						

食材料等構成						栄養素等構成											
砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	エネルギー kcal	炭水化物 g	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩 g
						388	50.3	15.0	13.4	53	1.6	64	0.09	0.22	0	2.9	2.4
		もも13				327	33.0	14.1	15.1	53	1.5	76	0.12	0.24	14	2.1	3.0
		バナナ40				251	30.2	10.4	9.8	39	1.2	66	0.08	0.22	6	1.5	0.8
						275	21.8	12.9	14.7	44	1.4	77	0.16	0.26	5	1.1	2.2
			生クリーム3	にんじん ジュース84, 紅茶116	あられ7, コー ヒーゼリー92	420	70.7	16.7	7.7	63	2.1	375	0.12	0.28	1	4.6	1.0
					ビスケット6	319	33.5	11.9	14.6	50	1.5	81	0.08	0.25	0	1.3	2.0
砂糖3						316	46.6	8.5	10.5	51	0.7	41	0.07	0.04	0	2.1	1.3
		メロン50				360	45.7	14.3	12.9	55	2.1	87	0.10	0.28	9	3.5	1.8
砂糖2	ごま4					607	99.7	16.8	15.2	157	5.1	169	0.51	0.37	3	6.2	1.9
砂糖3	ごま4	パイナップル5, ブ ルーベリージャム 3, いちご2	ヨーグルト46, チーズ2			362	45.5	11.2	15.1	156	1.1	29	0.12	0.14	4	2.5	1.3
		いちごジャム48				253	51.3	5.8	2.7	23	0.6	0	0.05	0.03	5	1.9	0.8
		マーマレードジャ ム15				348	42.9	13.6	13.0	58	1.5	108	0.10	0.24	8	2.2	2.9
		ネーブル25		昆布茶100		238	25.0	10.7	10.4	47	1.3	79	0.08	0.25	15	1.3	2.8
		いちごジャム12				248	27.0	10.7	10.3	41	1.2	71	0.06	0.22	1	1.2	1.8
					寒天かん30, ゼリーキャン デー10	416	46.2	12.3	19.8	55	1.6	73	0.08	0.24	11	3.0	2.7
		いちごジャム10				263	29.9	11.5	10.3	50	1.3	73	0.07	0.23	8	1.6	2.9
						287	33.9	11.6	11.2	47	1.5	93	0.10	0.23	0	1.5	1.9
		グレープフルーツ 37				241	34.9	6.6	8.6	40	0.5	61	0.09	0.05	27	2.4	1.0
		いちごジャム12				244	23.7	11.4	10.9	44	1.4	104	0.06	0.26	1	1.0	1.7
			チーズ5		ゼリー42	334	43.1	16.2	10.2	115	1.6	100	0.10	0.28	5	2.0	2.7
					ゼリー42	303	34.3	16.7	10.5	50	1.6	86	0.14	0.26	8	1.5	2.5
		いちごジャム2	ヨーグルト24			275	23.7	11.5	14.2	74	1.4	152	0.08	0.29	3	1.2	1.9
		いちごジャム2	ヨーグルト24			254	32.1	9.1	9.9	41	1.0	11	0.17	0.10	4	3.1	1.3
						335	34.2	13.5	15.4	57	1.4	72	0.10	0.24	0	1.4	2.0
		バナナ70				347	44.0	13.5	13.2	51	1.6	82	0.11	0.27	11	2.2	2.0