

牛乳 1 本 (200ml) で約 1 割も食費を節約できることが分かった！

- 牛乳の栄養コストに関する試算結果 -

景気悪化等による所得の減少が続くなかで、少しでも食費を節約できないかと考えている家庭も少なくないと思われる。

一方、牛乳の栄養特性を考えると、牛乳を食事に上手に取り込むことにより、摂取する栄養を適正に確保しながらも、食費をある程度節約できるのではないかと考えられる。

このため、社団法人中央酪農会議は管理栄養士・小山浩子先生と共同し、日本人の健康な食生活に必要な栄養素をバランス良く摂取できる食事について、通常の食生活の状況を前提に、牛乳を加えた場合とそうでない場合の二つの条件で、食費のコスト計算を行い、これを比較してみた。

その結果、同様の栄養条件を満たしているのにもかかわらず、牛乳を加えた場合のメニューでは、食費が約 1 割節約できることが分かった。

また、この結果から、牛乳の代わりに他の食材を使って同様の栄養を確保する場合のコスト (これを「牛乳の栄養コスト」と呼ぶことにする。) は、牛乳 1 リットルに換算すると 425 円となる。以下が、その試算結果である。

1、 試算の前提とした 1 食当たりの制約条件

厚労省が示す日本人の 1 日の栄養摂取基準を踏まえて、1 食当たりの栄養的な制約条件を、下表のとおり設定した。

栄養素	1食当たりの制約条件
エネルギー	650 ~ 750kcal
たんぱく質	21.0g以上
脂質	28g以下
カルシウム	210mg以上
鉄	3.5mg以上
ビタミンB1	0.32mg以上
ビタミンB2	0.39mg以上
ビタミンC	35mg以上
コレステロール	210mg以下
食物繊維	7.0g以上
食塩相当量	3.5g以下

注：一日 3 食を前提に、1 食の栄養摂取基準を一日分の 3 分の 1 とした。

なお、脂質については、通常、主要な栄養摂取が、朝食：昼食：夕食 = 1 : 2 : 3 とされていることを踏まえ、1 日の栄養摂取基準の 2 分の 1 とした。

2、 食事を構成する料理の条件

食事を構成する料理は、主食もしくは主菜＋ごはん（茶碗1膳）、副菜、汁物・デザートとの3品目がすべて含まれることを条件とした。

なお、それぞれの料理については、一般家庭で、調理されたり利用されたりするもののなかから、以下の品目の組み合わせとした。

主食12品目

すし、五目ごはん、しそごはん、チャーハン、卵とじ丼、ざるそば、うどん、カレーライス、ラーメン、冷やし中華、スパゲッティ、パスタ

主菜15品目

ブリの照り焼き、アジの煮付け、サバの味噌煮、焼き肉、ハンバーグステーキ、ビーフシチュー、餃子（10個分）、焼きとり、鶏肉のから揚げ、八宝菜、酢豚、肉野菜いため、麻婆豆腐、おでん、すき焼き

※ 主菜にはごはん（茶碗1膳）をプラスして試算

副菜16品目

ほうれん草のお浸し、ほうれん草の胡麻あえ、こんにゃくの白あえ、なます、おろしあえ、かぼちゃの煮物、肉じゃが、ひじきの煮物、だし巻き卵、茶わん蒸し、きんぴらごぼう、冷奴、納豆（1パック）、野菜サラダ、ポテトサラダ、野菜いため

汁物・デザート5品目

豆腐のみそ汁、かまぼことしいたけのすまし汁、ハマグリのおしお汁、りんご2切れ（50g）、みかん（1個）

注：上記の品目のレシピ（食材の種類や一人分の量）は、市販されている主婦向け料理本を参考に、標準的なものを作成し、これを基準とした。

3、 各料理のコスト計算

各料理のコストについては、標準的なレシピに記載されている材料ごとに通常の店舗価格を家計調査（19年度）に基づき設定（家計調査にないものは複数のスーパーマーケットでの販売価格調査で設定）し、その合計額とした。

したがって、調理に伴う燃料費や労賃はコストに含まれていない。

4、 試算結果

以上の前提で試算した栄養的な制約条件を満たす食事メニューの数は、牛乳を除く場合で 357 メニュー、牛乳を入れた場合で 117 メニューとなった。

また、それぞれの食事メニューに要するコストの平均額は、牛乳を除くメニューの場合で 1 食当たり 519 円、牛乳を入れたメニューの場合で 1 食当たり 472 円となった。

これらの結果から、牛乳 200ml による栄養コスト削減額は 47 円 (519 円－472 円) となり、牛乳 200ml を食事メニューに加えることにより 1 食当たり約 1 割の食費が削減可能となることが分かった。

またこの試算で活用した牛乳 200ml のコスト 38 円 (10190 円：19 年度家計調査)) を加えると、牛乳の代わりに他の食材を使って同様の栄養を確保する場合のコスト (これを「牛乳の栄養コスト」と呼ぶことにする。) は、牛乳 200ml で 85 円 (10換算で 425 円) となり、市販の牛乳小売価格の倍程度となった。

5、 所感

これまで、牛乳は良質のたんぱく質が多く含まれ、カルシウムやビタミン類などもバランス良く含まれる優れた食品として評価されてきた。特に現代の日本人が不足しているカルシウムを日常的に摂取するために、牛乳飲用の習慣化が奨励され、学校給食にはなくてはならない食品でもある。

今回の試算では、こうした優れた栄養性をコストとして評価したもので、栄養コストという新たな評価概念を導入した。

試算結果は、予想以上に高い評価となった。

景気後退が深刻化し、消費者の生活防衛色が強まる中で、食費の節約から、栄養が不足したり、バランスが悪くなったりする可能性があるが、牛乳を上手に取り入れた健全な食生活が営まれることを期待したい。

(公表 09 年 2 月 13 日)