

山口県における明治150年を記念した再現料理の 栄養評価

日英饗応料理と参勤交代弁当

森永 八江・五島 淑子*

Evaluation of the Nutritional Value of Dishes Recreated in Yamaguchi Prefecture to
Commemorate the 150th Anniversary of the Meiji Restoration
— Dishes Originally Served at Anglo-Japanese Dinners in 1867
and the Sankin-kōtai Lunchbox —

MORINAGA Yae, GOTO Yoshiko*

(Received September 24, 2021)

緒言

2018年は明治元年（1868年）から150年にあたり、日本各地で明治150年の記念イベントが行われた。山口県でも防府市のおもてなし観光課が中心となり、慶応2年（1866年）に三田尻でイギリスの東洋艦隊司令官キング提督と長州藩主毛利敬親・元徳父子、岩国藩主吉川経幹が会見した際の献立を再現した。12月29日は長州藩側が接待し、30日はイギリス側が接待した。これら両日の料理を日英饗応料理という（五島ら、2021、Senneck・Goto,2020, Goto・Senneck,2020）。また、2018年7月13日から8月26日まで山口県立美術館で開催された「明治150年記念特別展 激動の幕末長州藩主毛利敬親」の関連イベントとして7月21日に開催されたウォーキング&グルメイベント「古地図を片手に幕末の山口を歩こう！×毛利敬親の参勤交代弁当を食べよう！！」の一環で毛利敬親の参勤交代弁当を再現した（山田・園田、2019、石永、2018、園田、2018）。本稿では毛利家おもてなし献立を再現した維新之宴とそれを基に開発された維新饗応弁当、維新之宴と再現したイギリス側の献立、再現した参勤交代弁当とイベントに合わせて開発した弁当の栄養評価の結果を報告する。

方法

管理栄養士である著者がそれぞれの料理について食品成分データベース〔日本食品標準成分表2020年版（八訂）〕（文部科学省、2021）⁷⁾を用いて栄養価計算を行った。栄養素等の表では調味料等は下部にまとめて示

した。栄養素等の表の「Tr」は最小記載量の1/10以上含まれているが、5/10未満であることを示す。「-」は未測定であることを示す。「(0)」は文献等により含まれていないと推定される成分で、推定値である。「(Tr)」は微量に含まれていると推定されるものである。原材料配合割合（レシピ）等を基に計算した場合には、（ ）を付けて数値を示す。無機質、ビタミン等においては、類似食品の収載値から類推や計算により求めた成分について、（ ）を付けて数値を示す。

結果

表1は慶応2年（1866年）12月29日の毛利家おもてなし献立と30日のイギリス側の献立を示した。毛利家おもてなし献立は、「英国人三田尻渡来一件」（山口県文書館蔵、1866）に記載されている。献立の詳細については既報を参照されたい。

表2は慶応2年（1866年）12月29日の毛利家おもてなし献立と再現した維新之宴およびそれを基に開発された維新饗応弁当の献立を示した。今回再現した献立の表記は文献または献立を調理した料理人の表記に従った。

表3は維新之宴の栄養素等を示した。九年母はうんしゅうみかんで計算した。

表4は日英饗応料理のイギリス側再現料理の栄養素等を示した。

表5は維新之宴とイギリス側再現料理の栄養素等の比較を示した。ただし、イギリスの栄養素等は表1に○印をつけた今回再現した料理のものである。エネルギーは

* 山口大学 地域未来創生センター

表1 日英饗応料理の献立

慶応2年(1866年)12月29日(長州藩側)	12月30日(イギリス側)
吸い物	○豆のスープ
搗白米 ほうそう炊	アイリッシュシチュー
湯引鯛	チキンパテ
焼き鳥 さつまいも にんじん	ローストマトン
かぶ 青み 右盛り合わせ	○ポイルドチキン
うさぎ	ローストビーフ
大重箱 りんご玉子	付け合わせ ○インゲン豆
蓮根	○ジャガイモ
かすてら	デザート ○ジャムタルト
あいぎょう	○リンゴ煮
木くらげでんぶ	○ジンジャーブディング
いりこ	○カスタードブディング
細工かまぼこ	
きみおろしかけ	
ふじはんぺん	
あわび角切り	
車海老	
竹の子	
大平 しんじょかまぼこ	
大碗蓋 色々盛り合わせ	
茶碗蒸し	
大鉢盛 菓子色々	
みかん 九年母	
さげ重	
茶	

○はイギリス側の今回再現した料理

表2 毛利家おもてなし献立と再現した維新之宴と維新饗応弁当の献立

慶応2年(1866年)毛利家おもてなし献立	2018年 維新之宴	維新饗応弁当
一 吸い物	清まし汁 鯉だし 結びのし梅 小葱	
搗白米 ほうそう炊	白ご飯 昆布だし	栗ご飯 しば漬け
二 湯引き鯛	鯛刺身	平日昆布締め 煎り酒掛け
三 焼き鳥 さつまいも にんじん	鴨蒸し焼き ○十密煮 二味人参	鴨ロースト ○十密煮
かぶ 青み 右盛り合わせ		
四 うさぎ	牛肉塩焼き	貝割れ 染めおろし和え
五 大重箱 りんご玉子	箱 りんご玉子	
蓮根	蓮根	
かすてら	かすてら	
あいぎょう	あいぎょ	
木くらげでんぶ	木くらげでんぶ	
いりこ	なまこ	
細工かまぼこ	細工かまぼこ	かまぼこ
きみおろしかけ	黄身おろし	
ふじはんぺん	ふじはんぺん	ふじはんぺん
あわび角切り	あわび	
車海老	車海老	車海老味噌漬け
竹の子	たけのこ	
六 大平 しんじょかまぼこ	大平 鱧の萩真丈 柚子	鱧南蛮漬け
七 大碗蓋 色々盛り合わせ	碗蓋 炊き合わせ(里芋、人参、蓮根、蒟蒻、牛蒡、栗、しめじ、えんどう)	煮しめ(里芋、人参、蓮根、蒟蒻、牛蒡、えんどう)
八 茶碗蒸し	茶碗蒸し (東寺蒸し)梅 三つ葉 鱈甲餡	だし巻き卵
九 大鉢盛 菓子色々	菓子盛り 塩羊羹 利休饅頭 干菓子	羊羹 ぶどう
十 みかん 九年母	みかん 九年母	ミカンゼリー
御二階引当 さげ重		菖蒲麩
茶		魚のみそ漬焼き みょうが甘酢づけ 鱧フライ 2色椎茸唐揚げ レモン(皮つき) ししとうがらし 鶏の南蛮煮 揚げ豆腐

日本1,740 kcal、イギリス2,107 kcalと1食のエネルギーとしてはかなり多かった。特にイギリスは、脂質が多く、エネルギーの47%が脂質由来であった。たんぱく質は日本101 g、イギリス90 gと日本人の食事摂取基準(2020年版) (「日本人の食事摂取基準」策定検討会、2019)の成人男子の推奨量65 gを優に超えていた。飽和脂肪酸は日本9.3 g、イギリス43.3 gであり、食事摂取基準では成人は7%以下とされているが、日本5%、イギリス18%であった。コレステロールは食事摂取基準(2020年版)では目標量は設定されなかったが、脂質異常症の重症化予防の目的から200 mg/日未満に留めることが望ましいとされている。しかし、日本783 mg、イギリス840 mgと多かった。食物繊維総量は食事摂取基準では成人男性は21 g以上とされおり、日本12 g、イギリス33 gであった。食事摂取基準で食塩相当量は成人男性で7.5 g未満とされているが、日本12.9 g、イギリス5.7 gであった。

表6は維新饗応弁当の栄養素等を示した。表7は維新之宴と維新饗応弁当の栄養素等の比較を示した。食事摂取基準と比較すると維新之宴、維新饗応弁当ともに、エネルギー、たんぱく質および食塩が多く、脂質は適切なエネルギー比率であった。維新之宴は牛肉で飽和脂肪酸が多くなったが、維新饗応弁当は牛肉が入っていないため飽和脂肪酸は抑えられていた。維新之宴でコレステロールがかなり多かった。食事摂取基準の目標量で50~60%エネルギーとされている炭水化物は維新之宴で38%、維新饗応弁当で53%であった。維新之宴、維新饗応弁当ともに1食分としては、カリウム、鉄、レチノール活性当量、ビタミンD、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCおよび食物繊維総量は十分に含まれていた。カルシウムは維新之宴には十分に含まれていたが、維新饗応弁当では少なかった。

表8は毛利敬親公が参勤交代の際に食べた弁当を忠実に再現した弁当と2018年7月21日のイベント用に開発した弁当の献立を示した。毛利敬親公の参勤交代弁当は「長州藩財政史談」(兼重、1912)に記載されている。献立の詳細については既報を参照されたい。

表9および表10は毛利敬親公の参勤交代弁当の忠実再現弁当およびイベント用弁当の栄養素等である。また、表11はそれらを比較したものである。エネルギーは忠実再現弁当798 kcal、イベント用弁当647 kcalであった。成人男性の昼食としては、どちらも若干エネルギーが足りないが、成人女性の昼食とするならば十分であった。脂質はそれぞれ3%エネルギー、6%エネルギーと極端に少なかった。そのため、炭水化物がそれぞれ75%エネルギー、80%エネルギーと極端に多くなった。レチノール活性当量はそれぞれ13 μg、218 μgであり、忠

実再現弁当で極端に少なかった。ビタミンB₁はそれぞれ0.2 mg、0.2 mgであり、どちらも少なかった。ビタミンCはそれぞれ4 mg、25 mgであり、忠実再現弁当で極端に少なかった。食物繊維総量はそれぞれ14 g、11 gと1日の目標量の半分以上の十分な量含まれていた。食塩相当量はそれぞれ9.3 g、6.3 gであり、どちらも多かったが、特に忠実再現弁当多かった。

考察

表5の日英饗応料理は、日本もイギリスも大変なご馳走であり、エネルギーをはじめ多くの栄養素が1食または1日分の食事摂取基準を上回っていた。今回のイギリス側の再現では、ポイロチキンのソースとしてバターを使用したパセリソースとレモンソース、生クリームを使用したホワイトソースを再現した。また、デザートはジャムタルトとジンジャーブディングも多くのバターを使用している。そのため、脂質と飽和脂肪酸が多くなった。また、デザートはリンゴ煮にはカスタードクリームを添えて再現した。そのため、卵を使用したカスタードクリームとカスタードブディング由来でコレステロールが多くなった。食物繊維がイギリス側で33 gと多くなったのは、豆のスープのグリンピース、付け合わせのインゲン豆とジャガイモ由来であった。イギリスの栄養素等には今回再現しなかったアイリッシュシチュー、チキンパテ、ローストマトン、ローストビーフおよび献立には記載されていないが供されたであろうパンが含まれていない。そのため、これら5品を含めれば栄養素等はさらに多くなる。加えて、饗応の場では、酒も供されたと考えられるため、酒由来のエネルギー量も増える。しかしながら、どちらの献立も大変量が多いため、参加者が全部食べられたかは不明である。

表7の維新之宴と維新饗応弁当ともに大変なご馳走であり、エネルギー、たんぱく質が多いにも拘わらず、脂質は適切なエネルギー比率であったこと、さらに食塩が多かったのは、和食の料理の特徴といえる。維新之宴でコレステロールがかなり多かったのは卵を含め動物性たんぱく質が多かったことが考えられた。炭水化物(%エネルギー)は維新之宴で食事摂取基準より少なかったが、維新饗応弁当で適当であった。レチノール活性当量は卵、緑黄色野菜、ハモ由来であった。カリウムは野菜、動物性たんぱく質が由来であり、特質すべきはハモのカリウム含有量の多さであった。日英饗応料理の舞台となった防府市は、ハモを天神鱧とブランド化し、特産品としている。維新饗応弁当は鱧料理の技術研修や新メニュー開発などの活動を行っているはも塾加盟店が2018年10~11月の土日祝日に販売したものである。今回、維新之宴を再現した桑華苑(防府市)もはも塾の加盟店であり、維新饗応弁当も販売した。そのため、維新之宴と維新饗

表3 維新之宴の栄養素等

料理名	食品成分	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg
吸い物	こねぎ	5	1	0.1	0	0.3	16	5	0.1
	粉寒天	0.2	0	0	0	0.2	0	0	0
ご飯	精白米	100	156	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1
湯引鯛	まだい	40	52	8.2	2.3	0	180	4	0.1
焼き鶏	かも	30	91	4.3	8.7	0	66	2	0.6
さつまいも	さつまいも	15	19	0	0	5.0	57	6.0	0
にんじん	にんじん	10	4	0.1	0	0.9	30	3	0
かぶ	かぶ	20	4	0.1	0	0.9	56	5	0.1
青味	こまつな	20	3	0.3	0	0.5	100	34	0.6
牛肉塩焼き	かわれだいたいこん	6	1	0.1	0	0.2	6	3	0
	だいたいこん	20	5	0.1	0	1.6	38	13	0.1
	サーロイン	50	230	5.9	23.8	0.2	90	2	0.5
りんご玉子	鶏卵	50	71	6.1	5.1	0.2	65	23	0.8
蓮根	れんこん	15	10	0.3	0	2.3	66	3	0.1
かすてら	薄力粉	20□	70	1.7	0.3	15.2	22	4	0.1
	鶏卵	25	36	3.1	2.6	0.1	33	12	0.4
あいきよ	あゆ	30	41	5.3	2.4	0.2	110	75	0.2
木くらげでんぶ	きくらげ	10	1	0.1	0	0.5	4	3	0.1
	でんぶ	5	14	1.3	0.1	2.1	6	13	0.1
いりこ	なまこ	12	3	0.6	0	0.1	6	9	0
細工かまぼこ	蒸しかまぼこ	20	19	2.4	0.2	1.9	22	5	0.1
黄身おろし	だいたいこん	30	5	0.2	0	1.2	69	7	0.1
	卵黄	10	14	1.2	1	0	13	5	0.2
ふじはんぺん	あおのり	0.5	1	0.1	0	0.2	13	4	0.4
	はんぺん	10	9	1	0.1	1.1	16	2	0.1
あわび	あわび	60	46	8.6	0.5	2.2	96	15	1.3
車海老	くるまえび	30	35	8.5	0.2	Tr	150	18	0.3
たけのこ	たけのこ	15	5	0.5	0	0.8	71	3	0.1
はもしんじょ	ながいも	18	12	0.4	0.1	2.5	77	3	0.1
	ほうれんそう	20	4	0.4	0.1	0.6	140	10	0.4
	ゆず	1	1	0	0	0.1	1	0	0
	はも	100	132	22.3	5.3	Tr	450	79	0.2
	卵白	8	4	0.8	Tr	0	11	0	Tr
炊き合わせ	生いもこんにゃく	30	2	0	0	1	13	20	0.2
	さといも	20	11	0.3	0	2.6	130	2	0.1
	日本ぐり	20	29	0.6	0.1	7.4	84	5	0.2
	ごぼう	10	6	0.2	0	1.5	32	5	0.1
	なばな	20	7	0.9	0	1.2	78	32	0.6
	にんじん	10	4	0.1	0	0.9	30	3	0
茶碗蒸し	ながいも	20	13	0.4	0.1	2.8	86	3	0.1
	湯葉	20	30	3.1	2.1	0	28	13	0.5
	糸みつば	2	0	0	0	0.1	10	1	0
	鶏卵	30	43	3.7	3.1	0.1	39	14	0.5
菓子	蒸しまんじゅう	20	51	'(4.6)	0.1	'(59.5)	'(43)	'(24)	'(0.9)
	練りようかん	40	116	'(3.6)	0.1	'(69.9)	'(24)	'(33)	'(1.1)
みかん	うんしゅうみかん	30	15	0.2	0	3.6	45	6	0.1
調味料等	うすくちしょうゆ	15.9	11	1.1	0	1.1	52	2	0.1
	かつお・昆布だし	257	3	0.8	0	1.1	151	2	Tr
	かつおだし	150	3	0.8	0	Tr	48	Tr	Tr
	かつお節	0.1	0	0.1	0	0	1	0	0
	こいくちしょうゆ	19.9	15	1.5	0	1.5	78	5	0.3
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0
	還元水あめ	2	4	0	Tr	1.4	Tr	Tr	0
	穀物酢	5	2	0	0	0.1	0	0	Tr
	昆布だし	78	4	0.1	0	1	126	4	Tr
	上白糖	48.9	192	'(0)	'(0)	48.7	0	0	Tr
	食塩	4.1	0	0	0	0	3	0	Tr
	清酒	25	27	0	0	1.2	0	0	Tr
	梅干し	0.2	0	0	0	0	0	0	0
	本みりん	22.4	53	0	Tr	9.6	0	0	0
	総計		1706	1740	101	59	165	3143	490

出典：日本標準食品成分表2020（八訂）

山口県における明治 150 年を記念した再現料理の栄養評価

レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
μg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g	g
10	'(0)	0	0.01	2	'(0.04)	'(0)	0.1	0
0	'(0)	0	Tr	0	'(0.05)	0	0.2	0
'(0)	'(0)	0.02	0.01	'(0)	0.1	'(0)	1.5	0
3	2	0.04	0.02	0	0.59	26	'(0)	0
14	0.3	0.07	0.11	0	2.41	26	'(0)	0.1
0	'(0)	0.0	0.00	4.0	0.0	'(0)	0.4	0
72	'(0)	0.01	0.01	1	0	'(0)	0.3	0
'(0)	'(0)	0.01	0.01	4	'(0.01)	'(0)	0.3	0
52	'(0)	0.02	0.03	8	0	'(0)	0.4	0
10	'(0)	0	0.01	3	'(0.05)	'(0)	0.1	0
'(0)	'(0)	0	0	1		'(0)	1	0
2	0	0.03	0.06	1	'(16.29)	43	'(0)	0.1
110	1.9	0.03	0.19	0	1.56	190	0	0.2
Tr	'(0)	0.02	0	7	0	0	0.3	0
'(0)	0	0.02	0.01	'(0)	0.07	'(0)	0.5	0
53	1	0.02	0.09	0	0.78	93	0	0.1
17	2.4	0.05	0.04	1	0.73	33	'(0)	0
'(0)	0.9	0	0.01	0	'(0.03)	'(0)	0.5	0
'(Tr)	0	0	0	'(0)	0.01	7	'(0)	0.2
Tr	'(0)	0.01	0	0	0	0	'(0)	0.2
'(Tr)	0.4	Tr	0	0	0.03	3	'(0)	0.5
'(0)	'(0)	0.01	0	4	0	0	0.4	0
21	0.4	0.01	0.04	0	0.31	37	0	0
9	'(0)	0	0.01	0	0	Tr	0.2	0
'(Tr)	Tr	Tr	0	'(0)	0.02	2	'(0)	0.2
1	'(0)	0.09	0.05	1	0.05	66	'(0)	0.7
2	'(0)	0.03	0.02	Tr	0.02	72	'(0)	0.2
0	0	0.01	0.01	1	'(0.05)	0	0.5	0
'(0)	'(0)	0.02	0	1	0.01	'(0)	0.2	0
70	'(0)	0.02	0.04	7	0.01	0	0.6	0
0	'(0)	0	0	2	0	'(0)	0.1	0
59	5	0.04	0.18	1	1.36	75	'(0)	0.2
0	0	0	0.03	0	Tr	0	0	0
'(0)	'(0)	0	0	0		'(0)	0.9	0
Tr	'(0)	0.01	0	1	0	'(0)	0.5	0
1	'(0)	0.04	0.01	7	'(0.09)	'(0)	0.8	0
Tr	'(0)	0.01	0	0	'(0.02)	'(0)	0.6	0
36	'(0)	0.03	0.06	26	'(0.02)	'(0)	0.8	0
72	'(0)	0.01	0.01	1	0	'(0)	0.3	0
'(0)	'(0)	0.02	0	1	0.01	'(0)	0.2	0
0	'(0)	0.01	0	0	0.32	'(0)	0.2	0
5	'(0)	0	0	0		'(0)	0	0
63	1.1	0.02	0.11	0	0.94	110	0	0.1
0	0	'(0.03)	'(0.02)	0	'(0.09)	0	'(2.4)	'(0.1)
0	0	'(0.01)	'(0.02)	0	'(0.03)	0	'(3.1)	0
25	'(0)	0.03	0.01	10	0	0	0.3	0
0	'(0)	0	0.01	0	0	'(0)	'(Tr)	2.6
0	0	0	Tr	0	0	0	Tr	0.2
0	0	0	0.02	0		0	0	0.2
'(Tr)	0	0	0	'(0)	0	0	'(0)	0
0	'(0)	0.01	0.03	0	0	'(0)	'(Tr)	2.8
0	'(0)	0.00001	0.000024	'(0)	'(2.56)	'(0)	-	0.00002
-	-	0	0	-		-	14.0 †	0
0	'(0)	0	0	0	0	'(0)	'(0)	0
0	0	Tr	0.01	0		0	0.1	0.1
'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)		'(0)	'(0)	0
'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)		'(0)	'(0)	4.2
0	0	Tr	0	0	0	0	0	0
0	0	0.00004	0.00002	0	'(0.04)	0	0	0
'(0)	-	Tr	0	0	0	-	-	0
707	15.4	0.8	1.3	95	9.3	783	12	12.9

表4 日英雑穀料理のイギリス側再現料理の栄養素等

料理	食品成分		重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
	g	kcal																	
豆のスープ	75	57	0.3	11.5	260	17	1.3	26	0.29	0.12	14	0.04	0	0	0	0	0	5.8	0
グリルピース	25	8	0.3	2.1	38	4	0.1	0	0.01	0	2	0	0	0	0	0	0	0.4	0
たまねぎ	37.5	4	0.2	1	75	7	0.1	8	0.02	0.01	2	0	0	0	0	0	0	0.4	0
レタス	10	2	0.2	0.3	69	5	0.2	35	0.02	0.02	4	0	0	0	0	0	0	0.3	0
ほうれんそう	10	21	1.9	1.5	0.2	29	0	0	0.07	0.01	3	0.54	6	0	0	0	0	0.2	0
ローズハム	225	527	38.9	43	0	360	18	2	0.16	0.52	2	12.76	200	0	0	0	0	0.2	0
ポイルドチキン	1.5	1	0.1	0	0.1	15	4	0.1	0	0	2	0.12	0	0	0	0	0	0.1	0
にわとり(もも)	12.5	5	0.1	1.6	16	8	0	0	0.01	0.01	13	0.01	0	0	0	0	0	0.6	0
バセリのバターソース	15	15	0.8	1	1.2	38	28	0	0.01	0.04	0	0.58	3	0	0	0	0	0	0
レモンソース	25	101	0.5	10.8	1.6	19	12	0	0.01	0.03	0	6.57	16	0	0	0	0	0	0
普通牛乳	25	70	5.5	0.6	14.1	350	35	1.5	0.16	0.04	Tr	0.07	0	0	0	0	0	0	0
ホワイトソース	150	77	2.7	0.2	239	630	6	1.5	0.12	0.05	42	0.03	0	0	0	0	0	14.7	0
インゲン豆	21	49	0	0	13.3	6	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0
じゃがいも	35	135	(5.0)	8.9	(36.4)	(50)	(9)	(0.3)	(0.05)	(0.02)	0	1.84	(1)	(1.3)	(1.0)	0	0	0	0
ジャムタルト	30	13	0.3	0.2	3.8	39	20	0.1	0.02	0.02	30	0.02	0	0	0	0	0	1.5	0
リンゴ煮	75	42	0.2	0.2	12.1	90	3	0.1	0.02	0.01	5	0.04	0	0	0	0	0	1.4	0
レモン	81.25	115	9.9	8.3	0.3	110	37	1.2	0.05	0.3	0	2.54	300	0	0	0	0	0.3	0
鶏卵	150	92	4.9	5.7	7.2	230	170	0	0.06	0.22	2	3.5	18	0	0	0	0	0.2	0
普通牛乳	12.5	7	0.1	0.1	2	48	5	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0
しょうが	5.25	13	0	0	3.4	4	0	0	0	Tr	Tr	0.001	0	0	0	0	0	0	0
あんずジャム	0.5	0	0	0.1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
レモン	65	92	7.9	6.6	0.3	85	30	1	0.04	0.24	0	2.03	240	0	0	0	0	0.3	0
全卵	157.5	96	5.2	6	7.6	240	170	0	0.06	0.24	2	3.67	19	0	0	0	0	0.2	0
普通牛乳	0.15	0	0	0	0.1	0	0	0	0.00003	0.00006	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こしょう	6.25	23	0.9	0.4	4	9	2	0.1	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0
パン粉	3.75	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ブランデー	3.575	8	0.2	0.1	1.5	7	1	0	0.0000825	0	0	0.08	Tr	0	0	0	0	0	1.6
固形アイヨン	25	98	Tr	(0)	24.8	3	2	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	32	125	(0)	(0)	31.7	1	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr
上白糖	2.42	0	0	0	0	2	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0
食塩	51.26	179	4.3	0.8	38.9	56	10	0.3	0.06	0.020153	0	0.17	0	0	0	0	0	0	2.3
薄力粉	17.5	123	0	14.3	0	4	3	0	0	0	0	8.82	38	0	0	0	0	1.3	0
有塩バター	1396	2107	90	109	209	2834	600	9.8	1.2	1.9	125	43.3	840	33	0	0	0	0.3	0
総計	1396	2107	90	109	209	2834	600	9.8	1.2	1.9	125	43.3	840	33	0	0	0	0.3	0

出典：日本標準食品成分表2020(八訂)

表5 日英饗応料理の日英の栄養素等の比較

		日本	イギリス
エネルギー	kcal	1740	2107
たんぱく質	g	101	90
脂質	g	59	109
炭水化物	g	165	209
カリウム	mg	3143	2834
カルシウム	g	490	600
鉄	g	10.2	9.8
レチノール活性当量	mg	707	762
ビタミンD	mg	15.4	7.0
ビタミンB ₁	mg	0.8	1.2
ビタミンB ₂	μg	1.3	1.9
ビタミンC	μg	95	125
飽和脂肪酸	mg	9.3	43.3
コレステロール	mg	783	840
食物繊維総量	g	12	33
食塩相当量	g	12.9	5.7

応弁当ともにハモを使った料理が多かった。カルシウムは魚介類と卵に多く含まれていた。鉄は動物性たんぱく質由来であった。ビタミンDは魚介類、特にハモ、卵に多く含まれていた。ビタミンB₂はカモ、ハモ、卵由来であった。ビタミンCは野菜、果物に多く含まれていた。維新之宴の献立の卵の出現頻度の多さが各種ミネラル、ビタミンの多さに貢献した。さらにハモもミネラル、ビタミンの良い給源であった。維新之宴、維新饗応弁当ともに少なかった栄養素もあるが、1日の内の1食に過ぎず、他の食事〔朝食および昼食〕または（朝食および夕食）〕で足りない栄養素を補えばよいと考えた。

表9の毛利敬親公の参勤交代弁当のエネルギーは、当時の日本人の体格は、男性で155～158 cmと現在より小さかったこと、参勤交代の道中は籠に乗っており、活動量が少ないと考えれば、適切なエネルギーであったと推察された（鈴木、1985、鈴木1996、平本、2004）。脂質が極端に少なく、炭水化物が極端に多かったが、天保期の脂質エネルギー比率は5.5%であったため、妥当な値と考えた（五島、2015）。レチノール活性当量が、忠実再現弁当で極端に少なかったが、これは弁当に緑黄色野菜が使用されていなかったためであった。ビタミンCが忠実再現弁当で極端に少なかったのは、野菜、果物およびこんにゃく以外のイモ類が使用されていなかったためであった。食物繊維総量は忠実再現弁当ではわかめ、しいたけ、奈良漬由来、イベント用弁当はわかめ、しいたけ由来であった。食塩相当量が、特に忠実再現弁当で多かったのは、奈良漬が忠実再現弁当で7枚、イベ

ント用弁当で1枚としたためであった。この理由は、前掲の「長州藩財政史談」に「今一段は奈良漬けて此はお決まりの様に思います」とあるからであった。忠実再現弁当に不足している栄養素もあるが、朝晩に本陣で食べると考えれば、昼食で不足した栄養素も十分補えていたのではないかと考えた。

今回再現した日英饗応料理と参勤交代弁当は文献に献立（料理名）は残されているが、その作り方、分量は記載されていなかった。そこで、維新之宴と参勤交代弁当は江戸時代の料理本を参考に著者らの助言をもとに日本料理の料理人が、日英饗応料理のイギリス側はイギリスの当時から版を重ねる「ビートン夫人の家政読本」（Beeton,1861）を参考に著者らの助言をもとに防府市生活改善実行グループ連絡協議会が再現した。そのため、当時と全く同じというわけではない。今後は、再現した料理を学校教育や食育に展開していきたい。

謝辞

この度、日英饗応料理と参勤交代弁当の再現に際しまして、はも塾、防府市生活改善実行グループ連絡協議会、防府市おもてなし観光課、山口県立博物館、やまぐち歴史研究会の皆様にご尽力いただきました。この場を借りて、厚くお礼申し上げます。

表6 維新饗応弁当の栄養素等

	食品成分	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg
栗ご飯	精白米	235	367	5.9	0.7	87.2	68	7	0.2
	日本ぐり	25	37	0.7	0.1	9.2	110	6	0.2
しば漬け	しば漬	3	1	0	0	0.2	2	1	0.1
平日昆布締め	ひらめ	40	40	8.5	1	0	190	3	0
鴨ロースト	かも	13	40	1.8	3.8	0	29	1	0.2
〇十蜜煮	さつまいも	11	14	0.1	0	3.5	53	4	0.1
かまぼこ	蒸しかまぼこ	7	7	0.8	0.1	0.7	8	2	0
ふじはんぺん	あおのり	7	17	2.1	0.4	2.9	180	53	5.4
	はんぺん	0.5	0	0	0	0.1	1	0	0
車海老味噌漬け	くるまえび	36	32	7.8	0.2	Tr	150	15	0.3
鱧南蛮漬け	はも	8	11	1.8	0.4	Tr	36	6	0
煮しめ	さといも	26	14	0.4	0	3.4	170	3	0.1
	さやいんげん	1	0	0	0	0.1	3	0	0
	ごぼう	2.2	1	0	0	0.3	7	1	0
	にんじん	2	1	0	0	0.2	6	1	0
	れんこん	7.5	5	0.1	0	1.2	33	2	0
だし巻き卵	鶏卵	33	47	4	3.4	0.1	43	15	0.5
羊羹	練りようかん	22	64	'(3.6)	0	'(69.9)	'(24)	'(33)	'(1.1)
ぶどう	ぶどう	8	6	0	0	1.4	18	1	0
ミカンゼリー	うんしゅうみかん (缶詰)	6	4	0	0	0.9	5	0	0
	ゼリー (オレンジ)	22	17	'(2.1)	0	'(19.8)	'(180)	'(9)	'(0.1)
菖蒲麩	生ふ	5	8	0.6	0	1.3	2	1	0.1
魚のみそ漬焼き	さわら	20	32	4	1.9	0	98	3	0.2
みょうが甘酢づけ	みょうが	3	0	0	0	0.1	6	1	0
鱧フライ	はも	26	34	5.8	1.4	Tr	120	21	0.1
	鶏卵	2.6	4	0.3	0.3	0	3	1	0
	鶏卵	0.6	1	0.1	0.1	0	1	0	0
2色椎茸唐揚げ	ながいも	1.3	1	0	0	0.2	6	0	0
	しいたけ	7	2	0.2	0	0.4	20	0	0
	バナメイえび	7	6	1.4	0	0	19	5	0.1
レモン	レモン	5	2	0	0	0.6	7	3	0
	レモン	2	1	0	0	0.1	7	0	0
鶏の南蛮煮	にわとり (もも)	17	32	2.8	2.4	0	49	1	0.1
揚げ豆腐	木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	0.2	17	14	0.2
	たまねぎ	2	1	0	0	0.2	3	0	0
	トマト	2	0	0	0	0.1	4	0	0
	なす	19	3	0.2	0	1	42	3	0.1
	えのきたけ	2	1	0.1	0	0.2	7	Tr	0
調味料等	うすくちしょうゆ	2.7	1	0.1	0	0.1	8	0	0
	かつお・昆布だし	35.1	1	0.1	0	0.1	21	0	Tr
	かつおだし	6	0	0	Tr	0	2	0	Tr
	かつお節	0.1	0	0.1	0	0	1	0	0
	こいくちしょうゆ	4.7	4	0.4	0	0.4	18	1	0.1
	ごしょう	0.2	1	0	0	0.1	0	0	0
	ごま油	0.2	2	0	0.2	0	Tr	0	0
	じゃがいもでん粉	4.9	16	0	0	4	1	0	0
	しょうが	1	0	0	0	0	4	0	0
	とうがらし	0.02	0	0	0	0	1	0	0
	パン粉	2.2	8	0.3	0.1	1.4	3	1	0
	甘みそ	13.8	28	1.4	0.4	5.3	47	11	0.5
	穀物酢	1.8	0	0	0	0	0	0	Tr
	昆布だし	0.7	0	0	0	0	1	0	Tr
	上白糖	18.5	73	'(0)	'(0)	18.5	0	0	Tr
	食塩	2.15	0	0	0	0	1	0	Tr
	清酒	22.7	24	0	Tr	1.1	0	0	Tr
	調合油	10.9	97	0	10.9	0	Tr	Tr	0
	梅干し	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	薄力粉	1.9	7	0.2	0	1.4	2	0	0
米酢	3.2	2	0	0	0.2	1	0	0	
本みりん	2.7	6	0	Tr	1.2	0	0	0	
	総計	787	1134	53	29	150	1634	187	8.6

出典：日本標準食品成分表2020 (八訂)

山口県における明治 150 年を記念した再現料理の栄養評価

レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
μg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g	g
'(0)	'(0)	0.05	0.02	'(0)	0.24	'(0)	3.5	0
1	'(0)	0.05	0.02	8	'(0.09)	'(0)	1.1	0
1	'(0)	0	0	0		'(0)	0.1	0.1
4	0.9	0.09	0.03	4	0.2	21	'(0)	0
6	0.1	0.03	0.05	0	1.04	11	'(0)	0
0	'(0)	0.01	0	3	0	'(0)	0.2	Tr
'(Tr)	0.1	Tr	0	0	0.01	1	'(0)	0.2
120	'(0)	0.06	0.12	4	0.07	Tr	2.5	0.6
'(Tr)	Tr	Tr	0.00005	'(0)	0	0	'(0)	0
1	'(0)	0.04	0.02	Tr	0.03	61	'(0)	0.1
5	0.4	0	0.01	0	0.11	6	'(0)	0
Tr	'(0)	0.02	0.01	2	0	'(0)	0.6	0
0	'(0)	0	0	0	'(0.02)	Tr	0	0
Tr	'(0)	0	0	0	'(0.02)	'(0)	0.1	0
14	'(0)	0	0	0	0	'(0)	0.1	0
Tr	'(0)	0.01	0	4	0	0	0.2	0
69	1.3	0.02	0.12	0	1.03	120	0	0.1
0	0	'(0.01)	'(0.02)	0	'(0.03)	0	'(3.1)	0
0	'(0)	0	0	0	0	'(0)	0.1	0
2	'(0)	0	0	1	'(0.01)	'(0)	0	0
'(4)	0	'(0.07)	'(0.02)	'(40)	'(0.02)	0	'(0.2)	'(Tr)
'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0.18)	'(0)	0	0
2	1.4	0.02	0.07	Tr	0.5	12	'(0)	0
0	'(0)	0	0	0		'(0)	0.1	0
15	1.3	0.01	0.05	0	0.35	20	'(0)	0.1
5	0.1	0	0.01	0	0.08	10	0	0
'(0)	'(0)	0	0	0	0	'(0)	0	0
0	0	0.01	0.01	0	0	0	0.3	0
0	0	0	0	0	0.01	11	'(0)	0
1	0	0	0	0	0.02	2	0	0
0	'(0)	0	0	5	0	0	0.2	0
1	'(0)	0	0	1	'(0.03)	'(0)	0.1	0
7	0.1	0.02	0.03	1	0.74	15	'(0)	0
0	'(0)	0.01	0.01	0	0.12	0	0.2	Tr
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	'(0)	0	0	0	0	0	0	0
2	'(0)	0.01	0.01	1	0.01	0	0.4	0
'(0)	0	0	0	0	0	0	0.1	0
0	'(0)	0	0	0		'(0)	'(Tr)	0.4
0	0	0	Tr	0		-	Tr	0
0	0	Tr	0	0		0	0	0
'(Tr)	0	0	0	'(0)	0	0	'(0)	0
0	'(0)	0	0.01	0		'(0)	'(Tr)	0.7
'(0)	'(0)	0.00004	0	'(0)	'(2.73)	'(0)	-	0
0	'(0)	0	0	'(0)	0.03	0	0	0
0	'(0)	0	0	0		'(0)	'(0)	0
Tr	-	0	0	0		-	0	0
0	'(0)	0	0	0	'(1.37)	'(0)	0	0
Tr	'(0)	0	0	'(0)	'(2.47)	'(0)	0.1	0
'(0)	'(0)	0	0.01	'(0)	0.06	'(0)	0.8	0.8
0	'(0)	0.00008	0.00008	0		'(0)	'(0)	0
0	0	Tr	0.00007	0		0	0	0
'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)		'(0)	'(0)	0
'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)		'(0)	'(0)	2.2
0	0	Tr	0	0	0	0	0	0
0	'(0)	0	0	'(0)	1.19	0	0	0
0	0	0.00002	0.00001	0	'(0.04)	0	0	0
'(0)	0	0	0	'(0)	0.01	'(0)	0	0
0	'(0)	0	0	0		'(0)	'(0)	0
'(0)	-	Tr	0	0		-	-	0
257	5.7	0.5	0.6	34	5.9	290	11	5.3

表7 維新之宴と維新饗応弁当の栄養素等の比較

		維新之宴	維新饗応弁当
エネルギー	kcal	1740	1134
たんぱく質	g	101	53
脂質	g	59	29
炭水化物	g	165	150
カリウム	mg	3143	1634
カルシウム	mg	490	187
鉄	mg	10.2	8.6
レチノール活性当量	μ g	707	257
ビタミンD	μ g	15.4	5.7
ビタミンB ₁	mg	0.8	0.5
ビタミンB ₂	mg	1.3	0.6
ビタミンC	mg	95	34
飽和脂肪酸	g	9.3	5.9
コレステロール	mg	783	290
食物繊維総量	g	12	11
食塩相当量	g	12.9	5.3

表8 毛利敬親公の参勤交代弁当の忠
実再現版とイベント用弁当の献立

忠実再現版	イベント用弁当
わかめむすび	わかめむすび
十六穀米むすび	十六穀米むすび
椎茸の煮物	椎茸の煮物
蒟蒻の煮物	蒟蒻の煮物
蒸し蒲鉾	蒸し蒲鉾
奈良漬	奈良漬
	だし巻き卵
	結び昆布
	甘藷の煮物
	かぼちゃの煮物
	たけのこの煮物
	人参の煮物
	絹さや
	たくあん
	茄子の辛子漬け
	ちしゃ

山口県における明治 150 年を記念した再現料理の栄養評価

表9 毛利敬親公の参勤交代弁当の忠実再現版の栄養素等

料理	食品成分	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量	
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g	g	
わかめむすび 十六穀米むすび わかめ 椎茸の煮物 蒟蒻の煮物 生いもこんにゃく 蒸し蒲鉾 卵白 奈良漬 こいくちしょうゆ 調味料等	精白米	112.5	385	6.9	1	87.3	100	6	0.9	(0)	(0)	0.09	0.02	(0)	0.33	(0)	0.6	0	
	五穀	2.9	10.4	0.4	0.1	2.0	12.5	0.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	
	わかめ	6	11	1.1	0.2	2.5	26	52	0.4	0	0	0	0	0.02	0	0	2.4	1.4	
	椎茸の煮物	12	31	2.5	0.3	7.5	260	1	0.4	(0)	2	0.06	0.21	2	(0.33)	0	5.6	Tr	
	蒟蒻の煮物	100	8	0.1	0.1	3.3	44	68	0.6	(0)	(0)	0	0	0	(0)	(0)	3	0	
	生いもこんにゃく	87.5	76	17.6	0.7	0.1	330	70	0.3	(0)	0.9	0.06	0.09	2	0.17	65	(0)	0.3	
	卵白	15	7	1.5	Tr	0.1	21	1	Tr	0	0	0	0.05	0	Tr	0	0	0.1	
	奈良漬	91	197	4.2	0.2	36.4	88	23	0.4	2	(0)	0.03	0.1	0	(0)	(0)	2.4	4.4	
	こいくちしょうゆ	14.7	11	1.1	0	1.2	58	4	0.2	0	(0)	0	0.02	0	(0)	(Tr)	2.1	0	
	調味料等	2.7	11	(0)	(0)	2.7	0	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0
	食塩	1	0	0	0	0	1	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1	0
	清酒	9.5	10	0	Tr	0.5	0	0	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0
	普通酒	4.5	5	0	Tr	0.2	0	0	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0
	本みりん	15	36	0	Tr	6.5	1	0	0	Tr	-	Tr	0	0	0	-	-	0	0
	総計	474	798	35	3	150	941	226	3.3	13	2.9	0.2	0.5	4	0.5	65	14	9.3	

出典：日本標準食品成分表2020（八訂）

表10 毛利敬親公の参勤交代弁当のイベント用弁当の栄養素等

料理	食品成分	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量	
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g	g	
わかめむすび 十六穀米むすび わかめ 椎茸の煮物 蒟蒻の煮物 生いもこんにゃく 蒸し蒲鉾 卵白 奈良漬 だし巻き卵 結び昆布 まこんぶ 甘藷の煮物 かぼちゃの煮物 たけのこの煮物 人参の煮物 絹さや たくあん 茄子の辛子漬け ちしゃ 調味料等	精白米	112.5	385	6.9	1	87.3	100	6	0.9	(0)	(0)	0.09	0.02	(0)	0.33	(0)	0.6	0	
	五穀	2.9	10.353	0.3654	0.0812	2.0358	12.47	57	0.058	0.029	0	0.00386	0.00203	0	0.01508	0.029	0.1479	0	
	わかめ	4	10	0.8	0.1	2.5	88	0	0.1	(0)	0.7	0.02	0.07	1	(0.33)	0	1.9	Tr	
	椎茸の煮物	0.9	4	(0)	(0)	0.9	0	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0
	蒟蒻の煮物	20	2	0	0	0.7	9	14	0.1	(0)	(0)	0	0	0	0	(0)	0.6	0	
	生いもこんにゃく	35	30	7	0.3	0	130	28	0.1	(0)	0.4	0.02	0.03	1	0.07	26	(0)	0.1	
	蒸し蒲鉾	6	3	0.6	Tr	0	8	0	Tr	0	0	0	0.02	0	Tr	0	0	0	
	卵白	13	28	0.6	0	5.2	13	3	0.1	0	(0)	0	0.01	0	0	(0)	0.3	0.6	
	奈良漬	21	30	2.6	2.1	0.1	27	10	0.3	44	0.8	0.01	0.08	0	0.66	78	0	0.1	
	だし巻き卵	5	9	0.3	0.1	3.2	310	39	0.2	7	(0)	0.01	0.02	1	0.02	0	1.6	0.3	
	結び昆布	20	25	0.2	0.1	6.6	76	8	0.1	1	(0)	0.02	0	5	0.01	(0)	0.6	0	
	まこんぶ	20	16	0.4	0.1	4.1	90	3	0.1	66	(0)	0.01	0.02	9	0.01	0	0.7	0	
	甘藷の煮物	10	6	0.7	0	1.1	94	3	0.1	0	0	0.01	0.02	2	(0.05)	0	0.7	0	
	かぼちゃの煮物	2	1	0.1	0	0.2	4	1	0	69	(0)	0.01	0.01	1	(0.01)	(0)	0.2	0	
	たけのこの煮物	5	1	0.1	0	0.3	25	4	0.1	(0)	(0)	0.01	0	1	(0.04)	(0)	0.1	0	
人参の煮物	20	4	0.2	0	1	44	4	0.1	2	(0)	0.01	0.01	1	0.01	0	0.4	0		
絹さや	10	2	0.1	0	0.3	41	7	0.2	17	(0)	0.01	0.01	2	(0.03)	(0)	0.2	0		
たくあん	7.94	5	0.5	0	0.5	26	1	0	0	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(Tr)	1.3		
茄子の辛子漬け	0.3	1	0.1	0	0.1	3	1	0	0	(0)	0	0	0	(0.78)	(0)	-	0		
ちしゃ	4.794	4	0.4	0	0.4	19	1	0	0	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(Tr)	0.6		
調味料等	3.9	16	(0)	(0)	3.9	0	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	
うすくちしょうゆ	0.956	0	0	0	0	1	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9		
からし	9.556	10	0	Tr	0.5	1	0	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0.9	
こいくちしょうゆ	12.8	31	0	Tr	5.5	0	0	0	(0)	-	Tr	0	0	0	-	-	0	0	
上白糖	374	647	23	4	130	1174	189	3.0	218	1.9	0.2	0.3	25	1.1	104	11	6.3		
食塩	374	647	23	4	130	1174	189	3.0	218	1.9	0.2	0.3	25	1.1	104	11	6.3		
清酒	374	647	23	4	130	1174	189	3.0	218	1.9	0.2	0.3	25	1.1	104	11	6.3		
本みりん	374	647	23	4	130	1174	189	3.0	218	1.9	0.2	0.3	25	1.1	104	11	6.3		
総計	374	647	23	4	130	1174	189	3.0	218	1.9	0.2	0.3	25	1.1	104	11	6.3		

出典：日本標準食品成分表2020（八訂）

表11 毛利敬親公の参勤交代弁当の忠実再現弁当およびイベント用弁当の献立の栄養素等の比較

		忠実再現弁当	イベント用弁当
エネルギー	kcal	798	647
たんぱく質	g	35	23
脂質	g	3	4
炭水化物	g	150	130
カリウム	mg	941	1174
カルシウム	mg	226	189
鉄	mg	3.3	3.0
レチノール活性当量	μg	13	218
ビタミンD	μg	2.9	1.9
ビタミンB ₁	mg	0.2	0.2
ビタミンB ₂	mg	0.5	0.3
ビタミンC	mg	4	25
飽和脂肪酸	g	0.5	1.1
コレステロール	mg	65	104
食物繊維総量	g	14	11
食塩相当量	g	9.3	6.3

参考文献・引用文献

- 石永雅子 (2018) 毛利敬親と参勤交代の弁当ー (特集 長州ゆかりの幕末の「食」), 山口県立美術館『明治150年記念特別展「激動の幕末長州藩主毛利敬親」展』図録, 156
- 兼重慎一 (1912) 防長史談会雑誌, 32, 長州藩財政史談
- 五島淑子 (2015) 江戸の食に学ぶ, 臨川書店
- 五島淑子, 柴田勝, 森永八江, セネック・アンドリュウ (2021) Asahi公益財団法人アサヒグループ学術振興団 食生活科学・文化, 環境に関する研究助成研究紀要, 34
- Goto Y., Senneck A. (2020) Japan Society Proceedings, 63-78, The Art of Culinary Diplomacy in the Mid-19th Century. Britain Meets and Japan at the Dining Table
- 鈴木尚 (1985) 骨は語る 将軍・大名家の人々, 東京大学出版会
- 鈴木隆雄 (1996) 日本人のからだ, 朝倉書店
- Senneck A., Goto Y. (2020) 和食文化研究, 3, 150-169, Food Served to Guests from Other Cultures in Bakumatsu Japan: Analysis of Three Examples of Anglo-Japanese Culinary Cultural Exchange in the Chōshū Domain in the Mid-19th Century
- 園田純子 (2018), 参勤交代弁当の再現 (特集 長州ゆかりの幕末の「食」), 山口県立美術館『明治150年記念特別展「激動の幕末長州藩主毛利敬親」展』図録, 157
- 「日本人の食事摂取基準」策定検討会 (2019) 日本人の食事摂取基準 (2020年版) 「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書, 厚生労働省, https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html (2021/9/21閲覧)

- Beeton E.(1861) London, Ward, Lock and Company, Mrs Beeton's Book of Household Management,再現に当たっては2010 Benediction Classics Oxford.を使用した。
- 平本嘉助 (2004) 墓と埋葬と江戸時代 江戸時代人の身長と棺の大きさ, 吉川弘文館
- 文部科学省, 食品成分データベース, <https://fooddb.mext.go.jp> (2021/9/14実施)
- 山口県文書館蔵 (1866) 藩政文書, 毛利家文庫, 9諸省601, 英国人三田尻渡来一件
- 山田稔, 園田純子 (2019) 山口県立山口博物館研究報告, 44, 131-140, 古地図を片手に幕末の山口を歩こう! × 毛利敬親の参勤交代弁当を食べよう!!