

20. 不足ビタミンの補充について

広島女子短大食物 益田美佐子
広島県竹原高校 ○中尾 妙子

1. 数年来地方の栄養調査を行ってきた結果、経続的に不足の栄養素はビタミンである。そこで今回は特にビタミン摂取状況について調査しその内容の検討を行ない不足ビタミンの補充対策に資せんとした。

2. 調査対象を庄原、竹原の両市の一般家庭をえらび方法は国民栄養調査の方式に基いた。

3. 調査成績は前年度よりも向上の傾向にあるが、尚ビタミンA、B₂は著しく不足の状態であり、B₁、C等に於ては一応所定量に近づいているが他の栄養素の摂取量等の関連に於て不均衡の状態となっている。之等の補充対策としては、有色野菜、豆類等の計画栽培、及び養鶏による卵の利用、強化食品の利用等々を指導した。

之等の問題は単に当地方の問題のみに止まらず国民全般の傾向でもあるから栄養の均衡を計るべきである。