

金蘭短大 池田 玲子

1. 蛋白質の栄養価は蛋白質全体の所要量だけでなく個々のアミノ酸の所要量が必要であり、かつアミノ酸の相互関係が大切な意味をもっていることは多くの学者の実験により明らかにされている。そこで今回は我々の最も身近な一般家庭生活における必須アミノ酸の摂取状態を検討してみた。夏期を選んだのは食欲のない夏の食事内容をも併せて検討することを目的とした。

2. 対象は本学学生（18歳～19歳）55名の中流家庭における食事で1967年7, 8, 9, 月の3カ月間に随時各一週間三食の本人の食事内容（献立材料分量廃棄量）の調査を行ない栄養素と必須アミノ酸量とを計算した。

3. 栄養素の摂取量は夏の食欲に影響されて熱量、蛋白質において夫々1853Cal, 62g, と低い数字を示したが動物性蛋白質の比率は48%と目標量を上廻っていた。脂肪は40.2g。

必須アミノ酸は基準蛋白のアミノ酸組織に比べるとトリプトファン, メチオニン, 含硫アミノ酸の三つが劣り、これらの基準蛋白に対する比率はトリプトファン(88%), メチオニン(94%), 含硫アミノ酸(90%)であった。又必須アミノ酸を多く含有する動物性食品の摂取量は魚介62g, 肉類58g, 卵52g, 牛乳88gで魚介は昭和45年目標量より低く肉類は目標量の約2倍摂取していて今後肉類の摂取量の延びる傾向を示した。