

目的 日本人の日常のタンパク質摂取状態に関しては、国民栄養調査などをはじめ、数多くのデータが集積されてきているが、その摂取タンパク質の構成アミノ酸パターン、並びに量についての報告はほとんど見当たらない。今回は、日本人のアミノ酸摂取状態が、戦後の食糧不足時代から現在の飽食時代に至るまで、どのように推移してきたかを、昭和27年度以降の国民栄養調査成績を用いて解析した。

方法 国民栄養調査成績は、昭和27年度、37年度、47年度、57年度、及び58年度を選び成人換算後、使用した。アミノ酸摂取量算出には、昭和57年度の食品類別荷重平均成分表と『科学技術庁資源調査会編日本食品アミノ酸組成表』（1966）をもとに、独自に食品類別荷重平均アミノ酸組成表を作成し、各年度毎に補正しつつ用いた。

結果 アミノ酸摂取量は、タンパク質摂取量と同様、昭和37年度、27年度、57年度、58年度、47年度の順に、ほぼ類似したパターンを維持したまま増加した。LysとSul.A.は昭和27年度が最低であった。植物性食品、動物性食品別のアミノ酸摂取割合は、昭和27年度では植物性からLysは49%、他のアミノ酸は平均69%供給されていたが、昭和58年度では動物性からArom.A.、Glu、Proは49~43%、他は平均56%供給されていた。アミノ酸スコアは昭和27年度が既に96(Lys)、昭和37年度が98(Thr)で、以後は100と変わった。各年度の摂取量をFAO/WHO(1973)の必須アミノ酸必要量と比較すると、Sul.A.の平均4倍から、Arom.A.の平均9倍まで、全平均7倍と、各年度共同様に、大きく上回っていた。