

目的 戦後、熱量素摂取中最も大きな伸びを示した脂肪は、昭和59年、エネルギー比率で25%に達し、現在ではその摂取量の上限と、構成脂肪酸の健康とのかかわりについて関心が集中している。私達は現在まで全く解析が行われていない、日本人の各脂肪酸摂取量を、昭和27年以後の国民栄養調査資料をもとに解析し、疾病との疫学的関係の資料の一助にしたいと考え、本研究を行った。

方法 国民栄養調査成績資料は、昭和27、37、47、57、58、59各年度を選んだ。脂肪酸量の算出には、昭和57年度「食品類別荷重平均成分表」と、食品成分研究会編「食品の食物繊維・無機質・コレステロール・脂肪酸含量表」(1985)所載の脂肪酸値を用い、23種の脂肪酸について、各年度別食品類別荷重平均脂肪酸組成表を作成し、使用した。

結果 脂肪摂取量は、昭和27~59年度にかけて約3倍に増加し、飽和脂肪酸(S)、モノ不飽和脂肪酸(M)、多価不飽和脂肪酸(P)は各3、3、2倍に増えた。植物性脂肪からのS、M、P摂取量は変わらないが、動物性脂肪では各4、5、4倍と増加した。全体的に摂取量の多いパルミチン酸、オレイン酸、リノール酸は植物性脂肪から昭和27年度に各45、55、70%摂取されていたが、59年度には各15、20、30%へと減少し、P/S比は、1/7から1/2となった。Sの増加はおもに、短鎖、中鎖脂肪酸によるもので、Mはオレイン酸、Pはリノール酸によるものである。ペンタデカン酸、ミリストレイン酸は10倍以上増加し、アラキドン酸、クルパノドン酸、ドコサヘキサエン酸には、ほとんど変化が見られなかった。