

食事中の脂肪酸組成と食物繊維の摂取について
 大阪市立環科研附設栄養専門学校 ○尾正純子 氏家千代子 江本雄次
 奥井正治 佐々木清司

目的 戦後40年間に、日本人の食生活は著しく変化し、乳製品・獣鳥肉類の増加とは逆に、魚介類や野菜類の摂取は減少した。このような変化に伴い、種々の成人病が増加し、その発症、進行に關しては様々の食物因子の關与が指摘されている。とりわけ、脂肪や食物繊維の摂取が大きな影響を及ぼすと考えられている。脂肪については、多価不飽和脂肪酸の値が疾患と深くかかわり、中でも $\omega-6$ 系多価不飽和脂肪酸と $\omega-3$ 系多価不飽和脂肪酸比が重大な影響を及ぼすと言われり。一方、食物繊維の摂取量不足も成人病、特に腸疾患の誘因、コレステロール代謝への影響も考えられる。そこで我々は青年層における多価不飽和脂肪酸の值的検討、食物繊維の摂取量調査を行った。

方法 検討試料は1988年4月本校入学生36人の8日間(計288食)のデータをを用いた。食物繊維については、現在最良と考えられている厚生省地研公表の報告を基本とし、脂肪酸比については、食品の含量表に従った。

結果 多価不飽和脂肪酸の $\omega-6$ 系と $\omega-3$ 系の比率は興山Drの報告に於て1:1が推奨されているが、本調査では平均1:0.15(約15%)と $\omega-3$ 系の不飽和脂肪酸値が低く、青年層の魚介類の摂取量の低さがみられる。摂取している魚介類の種類不足や、全般的に、一日3食の目標値に及ばないバランスの悪さもみられる。一方食物繊維は、戦後一日平均17.04gと報告されているが、本調査では一日平均10gにも満たず、野菜類、いも類、きのこ類、海藻類からの摂取不足が考えられる。「おふくろの味」として摂取されていた食品が少なくなると、「日本型食生活」の提言を再度考えていく必要がある。