

# 学校給食における脂肪酸組成と食物繊維量について

大阪市立環科研附設栄養専

尾立 純子

(目的) 日本人の食生活の見直しがおかれ「日本型食生活」への提言がなされてきたのは食生活の变化のゆえに成人病の発症が増加しているからと考えられる。脂肪酸の質的(量的)アンバランス、食物繊維の摂取量減少は青少年層でも明らかになり、これらで成人病の低平化が問題になり、最近では、学童期における学校給食の役割りが大きいと考えられる。そこで、学校給食での多価不飽和脂肪酸の質的改善、食物繊維の摂取量について検討を行った。

(方法) H市における1988年5月～1988年12月に実施された学校給食108日分のデータを扱い、脂肪酸については、1989年末に刊行された資源協会食品成分調査研究所編の脂肪酸値を用いた。食物繊維量は、厚生省地研の報告を基準とした。

(結果) 学校給食という一日の内の一食のみであるが、栄養所要量に好して摂食された給食の栄養素では(中学年で比較)鉄とビタミンC量は不足しており、脂肪エネルギー比は平均33.6%で、適正値30%を上回っていた。次に多価不飽和脂肪酸の比は平均21%と、必ず多価不飽和脂肪酸値が低く、これは魚介類の摂取量の低下(一食平均10.0g)と種類不足(一月平均7種類)と考えられる。これらは学童期から分離現象を起し、成人病にもつながるため、食品摂取のバランスを考える必要がある。食物繊維量は若者においても益々減少する傾向がみられる。学校給食での一食での摂取量平均は約2gで、必ずしも多いとは言えない。学童期における適正値は明確に示されていないが、「おふくろの味、郷土料理」の導入が良策につながるであろう。リカ41回家政学会要旨集 尾立純子他