

○彌益あや・中永征太郎・佐藤孜郎

(ノートルダム清心女大・家政)

〔目的〕日常食の食物繊維(DF)摂取量の低下が懸念されるようになり、食事管理面にも常にDF量への配慮がもとめられるようになった。ヒトの日常食においては、エネルギー(E)摂取量が増すとE/DF比は高まる傾向にあり¹⁾、白ネズミの食餌のE/DF比を100程度に調製することにより排便効果が亢進された²⁾。これらの結果を踏まえて、まず、女子学生の日常食におけるE/DFを調査し、日常食にDF源としてコンブを併用した際のE/DF比と排便間隔について検討した。

〔方法〕まず女子学生について食事調査を行ない、E摂取量別のDF摂取量(地衛研全国協議会の分析値使用)をもとめ、両者のE/DF比を対比した(調査1)。次に、連続4日間の食事調査・生活時間調査・排便間隔の調査を実施し、E消費量別の排便間隔を検討した(調査2)。次に、8名の女子学生について3週間の食事調査を行ない、第2・3週には1日平均8gの市販コンブを摂取させ、その間のE/DF比と排便間隔の変化を比較した(調査3)。

〔結果〕1)1日のE摂取量が700~1900kcal、1900~2200kcalの各範囲内におけるDF摂取量は8.2g、10.2g、E/DF比は196kcal/gDF、221kcal/gDFとなり有意な差がみられ($p < 0.05$)、E摂取量の増加はE/DF比を高めた。2)前日の生活活動強度は排便間隔に影響を及ぼさなかった。3)日常食にコンブを併用し摂取させた場合、排便間隔の平均値は第1週25.2時間、第2・3週では21.9時間となり短縮された。