

## 40-60才女性のステロール類及びリン脂質の1日摂取量

広島女子大学 食物栄養学科 石永正隆

**目的：**今日、生体成分である多種多様な脂質がそれぞれ生理機能に重要な役割を果たしていることが明らかになってきた。と同時にこれらの脂質は食事として摂取する脂質によって影響を受け、疾病に関わってくる。本研究では摂取する脂質のうちで、コレステロール、植物ステロールおよびリン脂質について、これらの1日摂取量を40-60才の女性を対象として求めた。

**方法\*：**採取期間は1992-1993年の1年間で、2ヶ月で12名の40-60才の女性から、1日に飲食した全てのものをほぼ同じ量提供して頂いた。粗脂質の抽出はBligh & Dyer法によった。粗脂質は更に水で洗浄した。ステロール類は常法に従いトリメチルシリル化後ガスクロマトグラフにて分析した。リン脂質はシリカ Sep Pakで分画し、レシチンは薄層クロマトグラフにて分離した。

**結果：**コレステロールの摂取量は個人よるばらつきが大きい、各月の平均が250-300mgで月別に差はなかった。また、植物ステロールも月別に有意な差はなく、平均は約150mgであった。一方、リン脂質の摂取量は月別に差はなく平均2.5g(リン量としては120mg)であった。リン脂質のうちレシチンは平均50-60%を占めていた。コレステロール摂取量と植物ステロール摂取量の間には相関性はなかったが、リン脂質摂取量との間には相関性はなかった。個々人の各脂質の摂取量には大きなバラツキがあり、栄養指導にあたっては十分な注意が必要であろう。

\* ; 石永ら、栄食誌44:437(1991)