

## 2 Ep-8 国民栄養調査に基づく無機質（クロム、マンガン、セレン）の摂取状況に関する研究

昭和女大生活 ○上岡 薫 昭和女大（院）岩淵美香・鈴江 緑衣郎

**目的** 近年、栄養学において無機質、特に、微量元素と健康に関する研究が進んでいる。しかし、必須微量元素の摂取量と健康の関係については個々の事例調査が主であり、国民の健康増進を目的とした幅広い調査は行われていない。そこで、国民の栄養摂取状況に関する研究の一環として、無機質の中で必須微量元素であるクロム、マンガン、セレンの摂取状況を国民栄養調査に基づき調査したので報告する。

**方法** 国民栄養調査結果を基に、食品群別荷重平均成分表と食品の微量元素含量表を用いてクロム、マンガン、セレンの荷重平均成分表を作成し、これより、国民一人一日あたりの摂取量を算出した。同様にして各栄養素の年次推移、及び業種別（農家・非農家）摂取量も算出し、比較検討した。

**結果** ①1992年では、クロム摂取量は、 $118\mu\text{g}$ であった。主な摂取源は、穀類、魚介類、肉類であった。マンガン摂取量は、 $3367\mu\text{g}$ であった。主な摂取源は、穀類、豆類であった。セレン摂取量は、 $160\mu\text{g}$ であった。主な摂取源は、魚介類、卵類であった。②1970年以降の摂取量の年次推移では、クロム、セレンはほとんど変化がみられなかったが、マンガンは減少傾向を示した。③業種別摂取量の比較では、マンガンにおいて、農家世帯が非農家世帯より摂取量の多い傾向がみられた。クロム、セレンでは差がみられなかった。以上の結果より、これらの無機質の摂取量は、いづれも所要量と比較して適正量であることがわかったが、今後も食生活上、多くの種類の食品を適量摂取することが必要だと思われる。