

○望月てる代\* 上田愛子\*\* 石永正隆\*\*

(\*広島大 \*\*広島女大)

目的 近年摂取脂肪の種類と疾病との関係について研究が行われ、適正な脂肪摂取量について様々に論議されている。それらの論議のためには日常の摂取脂肪酸の実測値を知ることが重要だと考えられる。そこで今回成人男性の脂肪酸、ステロールおよびリン脂質の1日摂取量の測定を行った。またあわせて食事および健康に関するアンケートも行った。

方法 31～60歳の成人男性から1日に摂取したすべての飲食物を摂取したのと同量提供してもらい1日分を1試料とし、合計66試料が得られた。脂質の抽出はBligh & Dyer法により行った。脂肪酸、ステロールはガスクロマトグラフィにより、またリン脂質はリン酸の定量により測定を行った。

結果 総脂肪酸の1日摂取量は、平均 $43.6 \pm 16.1$ gであった。40歳代の摂取量が最も低く、30歳代の摂取量との間に有意差( $P < 0.05$ )が認められた。各脂肪酸の摂取割合に世代間での差は見られなかった。主な摂取脂肪酸はパルミチン酸、オレイン酸およびリノール酸であった。S:M:P比は平均1:1.4:0.9で、各世代ともにほぼ同じ値を示した。n-6/n-3比は40歳代で3.2と他の年代よりも低かった。コレステロール、植物ステロール摂取量はそれぞれ平均 $320.9 \pm 173.9$ mg、 $202.9 \pm 109.2$ mgで、両者共に50歳代における摂取量が高かったが世代間に有意差は見られなかった。リン脂質摂取量の平均は $2.8 \pm 1.2$ gで、世代間に有意差は見られなかった。コレステロール摂取量とリン脂質摂取量の間には相関性( $r = 0.872$ )が見られた。