

学童期におけるフラボノイドの1日摂取量の実測値

○望月てる代* 上田愛子** 岸田典子** 石永正隆**

(*広島大 **県立広島女大)

目的 今日、学童期からの食生活指導の重要性が指摘されている。食生活指導のためには実態を知ることが必要であると考え、日常食からの三大栄養素と脂肪酸の1日摂取量を測定し、既に報告している。今回は学童期の日常食からのフラボノイドの1日摂取量の実測値を調べた。

方法 広島県内の保健所で開催された小学生対象の健康教室に参加して食事指導を受けた者79名(保健所群:男子32名,女子47名)と広島市内の小学生21名(対照群:男子11名,女子10名)から土・日曜日あるいは休日の1日に摂取したのと同量の飲食物を提供してもらい、試料とした。フラボノイドは試料から80%メタノールで抽出し、酸加水分解を行った後、高速液体クロマトグラフィにより測定した。

結果 フラボノイドとしてケルセチン, ミリセチン, ケンフェロール, ヘスペレチン, ダイゼインおよびゲニステインを検出した。フラボノイドの1日摂取量は平均 70.6 ± 105.6 mgであった。保健所群の男子 50.9 ± 35.9 mg, 女子 95.2 ± 144.8 mgで、対照群の男子 48.8 ± 41.6 mg, 女子 42.0 ± 39.1 mgであった。女子の摂取量の間のみ有意な差が見られた ($p < 0.05$)。肥満群と非肥満群に分けると、肥満群の男子 67.2 ± 47.0 mg, 女子 92.2 ± 106.2 mg, 非肥満群の男子 41.4 ± 27.2 mg, 女子 81.9 ± 148.8 mg, と両群ともに女子の方が摂取量の多い傾向にあった。男女ともに肥満群と非肥満群との間に有意な差は見られなかった。イソフラボンの1日摂取量は平均 19.1 ± 33.7 mgであった。各フラボノイドではヘスペレチンの摂取量が高く、柑橘類の摂取の多いことがうかがわれた。