

24 わが国上層家庭における栄養摂取、特に野菜摂取の実態

昭和女子大 児玉 定子
田村 笑子
佐藤タカ子

この調査は、国民の栄養摂取状態を階層別に調査した資料が少ない現状に鑑み、その一資料を得ること、あわせて、生活水準と栄養摂取状態との関係を明らかにし、こんごの栄養改善への方向と階梯をさがし出そうとしたものである。

以上の目的から、わが国の中、上層に属することが明らかにされた女子大生の家庭を調査対象にとりあげ、連絡する3日間の栄養摂取状態を実物秤量調査の方法によって調査し、その結果を「国民栄養調査」成績（同年同月全国値）その他の資料と比較した。

その結果、上層家庭の栄養摂取状態は、国民一般にくらべても、また所要栄養量と比較しても、相対的にも絶対的にもすぐれていることが明らかになった。そこで次には、主要栄養素ならびに主要食品別に、良好な栄養摂取状態をもたらした摂取乃至消費の実態を明らかにすることに努めた。その結果は、例えば脂肪にあっては、高級不飽和脂肪酸の V.F. 効果の点から当面望ましいとされる1人1日 30 g を突破し、主食の代置などの点から「最も望ましい」とされる1人1日 50 g にせまる 37 g の脂肪をいかなる形でとつているかが明らかにされたが今回は野菜の摂取形態を中心に報告する。上層においては野菜は主として V.C 源として利用され、V.A 源、Ca 源としての意義は低く、それらは乳製品その他によって充たしていることは一般と著しく異なる点である。