

## 39. 我が国に於ける蛋白質及び必須アミノ酸の摂取現状

### そのⅢ 特に短命村に於ける必須アミノ酸の摂取状況

昭和女子大 原田 芳子  
樋口 洋子  
三石 礼子

1. 前回、全国・東京都・地方の地域別・季節別必須アミノ酸摂取状況を研究し、トリプトファン、含硫アミノ酸の極度の不足と季節的には8月が最悪の状態にある事を知った。しかし我国の食餌形態から問題になるのは1日3食の内容が偏よっている事で1食毎の十分なる食餌構成の完全さが必要故、今回は1食毎の食餌を分析し各必須アミノ酸の摂取量を検討した。

2. 対照は東京都及び我国で特に短命村といわれる岩手県紫波郡紫波町平沢地区25世帯150人で、毎回の食餌と、1日の生活時間とを実態調査し働勞力・村民の健康状態と合わせ、アミノ酸摂取状態を検討した。

3. その結果、12時間前後に及ぶ強勞・多食・偏食と食糧構成の極度のアンバランスから来る必須アミノ酸摂取の極端な不均衡、有効蛋白の極度なる減少がみられたので報告する。