

大妻女子大 渡辺 和子

1. 前報では高血圧患者の摂取脂肪について報告したが、今回は女子大生の油脂および食品の摂取脂肪の量と種類を調査し、若い年代の食事のパターンを分析した。

2. 対象は東京都内女子大生49名で、36年夏期連続7日間の個人別食物書込調査を集計し、一方山梨県北都留郡農村の調査と比較した。集計方法は、食物調査から各栄養摂取量を算出し、とくに脂肪の摂取状態を明らかにするため、種類別に集計した。さらに油脂食品および動物性脂肪については主要脂肪酸含量を算出した。

3. ①栄養摂取状態・熱量摂取は平均1878 Cal, 蛋白質69.0 g (内動蛋白48.1) 脂肪は40.5 gであり、脂肪からの熱量の総熱量中に占める割合は19.4%になり、他の資料に比べて非常に高い。②脂肪の摂取量と種類・脂肪の摂取状態を女子大生と農民とを比較すると、食品からの脂肪量は1.4倍、油脂食品の摂取量は2.7倍となっている。油脂の使用量は13.9 gで37年国民栄養調査成績の7.6 gに比べ約2倍になるが、45年目標の食糧構成基準の17gに比べては82%である。また、植物性食品から摂る脂肪と動物性脂肪とに大別してその比をみると5:5になる。前回報告の高血圧患者の場合の4:6に対し、女子学生の場合は動物性脂肪が少ない。③さらに摂取食品中、主要脂肪酸につき含量の明らかなものについて算出した。また調理形態についても検討を試みた。