A— 6　家庭規模の食事における必須アミノ酸の摂取量について

東京文化短大　○松岡　明子
沢野　　勉

1.　日本人の必須アミノ酸摂取量については報告も多いが，それらの多くは大規模な栄養調査や集団給食による献立にしたがって調べられたものであり，家庭の一般の食事についての検討は少ない。

演者らは，長期間しかも一定の食費で家庭規模の食事が作られている本学の家庭管理実習館での小規模調理（常時構成員７名）をとりあげて，家庭規模における調査事例として食事中の必須アミノ酸の摂取量を検討した。

2.　対象は短期大学女子学生（19～20才）170 名，調査期間は1966年９月～67年７月の10カ月，１日の食費は280円である。必須アミノ酸の算出には，資源調査会「日本食品アミノ酸組成表1966」を用い，１日１人当りの摂取量を計算によって求めた。

3.　栄養素の摂取は，総熱量平均 2,193Cal，蛋白質 72.7 g（動物蛋白 42.4%），脂肪 53 g であった。

必須アミノ酸の摂取状態を，必須アミノ酸最少必要量（F. A. O.）と比較してみると，施設などの一般の集団給食の食費に比べて，かなり高額の食費にもかかわらず，トリプトファン（91%），バリン（69%），含硫アミノ酸（90%）の三者は必要量を下廻っていた。