

A-38 新らしく作成した食品群別荷重平均成分表の考察

大妻女大家政 ○前川 當子
中京女大家政 磯部しづ子

1. 総理府委託研究の食生活の標準的パターンの研究を行った際、望ましい食品構成を作成し、それによる栄養量を算出するため、新らしく食品群別荷重平均成分表を作成した。これと三訂日本食品標準成分表との摂取栄養量を比較検討した。もしいた誤差が無ければ容易に覚えやすいこの成分表を目安として、日常、どのような食品をどれだけ食べれば、新しい栄養所要量を各人が満たし得るか栄養量の計算が簡易にでき実践しやすいと考えて本研究を行った。

2. 本実験調査は一般の食物調査とは異なり食品構成を示しこれを用いて、各世帯で献立を作成し、食材料を秤量記入させ対象世帯の総食品使用量を算出した。調査時期：昭和44年3月の2日、調査対象：一般家庭217世帯、うち欠食者なしの265日分について集計、結果の考察をした。

3. 栄養摂取量、265世帯、1,186人について

熱量 1人1日当り荷重平均成分表	2,532Cal (σ 356.0)
三訂食品標準成分表	2,477 (σ 356.2)
蛋白質 1人1日当り荷重平均成分表	87.1g (σ 14.8)
三訂食品標準成分表	85.6 (σ 14.4)

成人換算率：熱量 1.01, 蛋白質 1.13
成人換算値：熱量(荷重) 2,523Cal (三訂) 2,499Cal
蛋白質(荷重) 76.8g (三訂) 74.3g

熱量については約コーヒー用砂糖1杯分、蛋白質は約煮干1匹分の相違の程度であった。

この荷重平均成分表は昭和38年度国民栄養調査の各食品使用量を用い種々の知見を加え13種の食品群の栄養素を100g当りに換算して作成したものである。