

A-43 日本人の葉酸摂取量

大阪市大生化学

宮本悌次郎

目的 わが国では葉酸（以下FA）欠乏症はあまりないが、同時にその摂取量も特定の対象についてのものを除いて調べられていない。それで日本人一般について調理損失を考慮した実際のFA摂取実態を明らかにするために本研究を行なった。

方法 副食類の調理時のFA平均損失率を算出するため、本学学生13人の1日分副食全部の調理前後の遊離型FA（以下FrFA）と総FA（以下ToFA）値をL-caseiを用いる微生物法により実測した。つぎに昭和47年度国民栄養調査の大阪府下母子個人調査のうち18～40才の86例についてその摂取食品からToFA摂取量を計算した。この際各食品中FA値は文献値のあるものはそれにより、ないものはできり実測した。また副食類については平均調理残存率0.89を乗じ、主食類については主要な調理食品（白米についてはめし）の値を用いた。つぎに食品群別荷重平均ToFA値表を作り、昭和47、48年度全国および大阪府下国民栄養調査の食品群別摂取量からToFA摂取量を計算した。

結果 13例の副食類平均調理時残存率はToFA $88.8 \pm 9.8\%$, FrFA $92.3 \pm 17.8\%$ であったが、FrFAについては食品自体が持っているFAコンジュゲートの影響で正確な残存率を得ることは困難と考えられたので、ToFAについてののみ以下の計算を行なった。

大阪府下母子個人調査のToFA平均摂取量は $650 \pm 215 \mu\text{g}$ で、これはエネルギー摂取量と高度に相関した（ $r=0.721$, $P<0.001$ ）そして1000Cal当りのToFA量は $315 \pm 79 \mu\text{g}$ であった。また昭和47、48年度全国平均ToFA摂取量はそれぞれ720, 731 μg , 大阪府平均はそれぞれ690, 685 μg で、いずれも米国の成人FA所要量400 μg を上回っていた。