

A-21 日本食品中のMg, Mn, Cu, Zn含量

徳島大教育 ○武 敦子, 矢野 公子, 野田 克彦

目 的 日本人の微量必須ミネラル摂取量を知る基礎データを得ることを目的とし、食事からのミネラル摂取量を計算できるようにするため、食品中のミネラル含量を測定した。

方 法 試料は1970～71年の間に徳島県下で栽培されたもの、および市販されていたものを用いた。可食部0.25～1.0グラムを秤取し、硫-硝酸による湿式灰化をおこなった。一部の食品では、単品の調理の処理過程前後での試料を調製した。個々の食品の分析値の和と、それらを調理した食事あるいは料理に含まれるミネラル量とが、どの程度一致するかをみるため、複数の食品の調理を行なったものも調製して試料とした。灰化した試料中のミネラル含量は、原子吸光法によって測定した。

結 果 食品材料中のMg含量の高い食品群は、海藻、種実類で、低いものは、畜産製品、油脂類だった。Mn含量の高いものは、茶葉、海藻(昆布を除く)、種実類で、低いものは、畜産製品、油脂類であった。Cu含量の高いものは、甲殻類、貝類、種実類(コーヒー豆、ココアを含む)で、低いものは、嗜好飲料、油脂類だった。海藻は一般にCu含量は低値であった。Zn含量については、食品群として高い値となるものには、あまりはっきりとした傾向はみられなかったが、甲殻類、貝類、そば、小麦粉製品が高いようであり、低いものは、果実類、油脂類、嗜好飲料(ココアを除く)であった。日常的な献立で作製した食事からのミネラル摂取量の実測値と、個々の食品中含量の実測値の和と比較すると、その誤差は+30～-30%(平均で10%程度)であった。