

20才代と50才以上の成人世帯の食品購入量からみた食品群別荷重平均栄養量について  
香川栄養専 ○川村玲子 女子栄養大 香川芳子 香川 綾

〔目的〕食品構成をたてる際、栄養量の基準となるのは食品群別の荷重平均栄養量である。食生活の変化は各年代一様に起っているのではなく、食品摂取状況も年代により異なっているが、これを荷重平均栄養量でみた場合には、年代別にどの位の差があるか、また三訂、三訂補成分表による栄養量の差など、今後の食品構成作成の基礎資料を得る目的で検討した。

〔方法〕対象は、栄養家計簿モニターの53、52年の2、5、11月各1ヵ月間の記録から20才代と50才以上の成人世帯の各22ヵ月分を選び、食品群別購入量から、各食品の購入比率を出し、三訂成分表と三訂補成分表によって食品群別の栄養量を算出した。

〔結果〕乳・乳製品では牛乳を20才代で90%、50才代では94%と殆んど牛乳で摂っており、栄養量は年代別の差は殆んどない。VAは何れも三訂補の方が多い。魚介類は20才代と50才代で、生鮮魚介56%と71%、塩干魚13%と11%、缶詰佃煮8%と1%、練製品23%と17%であるが年代別の差は余りない。三訂補では脂肪が多くなっているため、エネルギー値は三訂よりやや高い。肉類は三訂補では逆に脂肪が少ない。肉類で年代差がめだつのはVAで20才代が1950 I.U. 50才代200 I.U.でこれはレバーに由来している。魚と肉の割合は20才代で魚41%、肉59%、50才代では逆に魚60%、肉40%である。豆・豆制品、淡色野菜、穀物では20才代にNaがやや多いが、あとは余り差がない。この荷重平均栄養量で四つの食品群の基本構成により試算すると三訂補で20才代、50才代で、エネルギー1618、1665 kcal. Pro. 67と66 g, Fat 55と54 g, C-H 216と223 g, Ca 720と820 mg, Na 1930と1890 mg Feは共に10 mg, VAは3860と2650 I.U. VB<sub>1</sub> 1.08と0.94 mg, VB<sub>2</sub> 1.49と1.60 mg, VCは171と161 mgであった。