

A 215 わが国における食物摂取の変化と無機質摂取量  
千葉大教育 長島和子

目的 近年わが国の食生活は急速に変化向上し、国民栄養調査の結果からは、おおむねバランスのとれた良好な状況にあるといわれている。しかし、一方ではわが国の児童・生徒の骨折の多発が問題になっており、その原因は必ずしも明らかにはなっていない。本研究は、その原因の一つが急速な食物摂取の変化による無機質摂取量の度化にあるのではなかという仮説のもとに、過去20年間の微量元素を含む無機質摂取量を試算し、検討することを目的とした。

方法 食物摂取量の資料としては、国民栄養調査成績および家計調査年表を使用し、無機質分析値は、寺岡らりの分析値により19種の元素について年次別摂取量を算出した。また昭和38年を基準としてその後の摂取量の増減の著しい食品20種をとりあげ、それらの食品からの無機質摂取量を算出した。

結果 19種の元素のうち、経時的に増加傾向を示したものは、カリウム、リン、カルシウム、ナトリウム、鉄、ストロンチウム、鉛、バリウムであり、減少傾向の認められたものは、亜鉛、マンガン、銅、ニッケル、バナジウム、セリウムであった。摂取量にあまり変化の認められなかつたものは、マグネシウム、珪素、アルミニウム、ホウ素、チタンであった。20種の限定された食品からの無機質摂取量の経時的变化の、2・3の元素を除いてほぼ同様の傾向が認められた。

1) 寺岡久之、森井ふじ、小林純、栄養と食糧、221 (1981)