

東京都心部に勤務する20代～60代のビジネスマンの男性114名について、食物繊維(DF)摂取量、自覚する症状、最近5年間の疾病罹患状態について調査し、DFの健康状態への関連について研究を行った。1人1日あたりの平均DF摂取量を既に報告のある食品中のDF含量から算出すると 17.9 ± 8.9 gであった。体型別(カウプ指数)にみたDF摂取量の平均を調べたところ、DF中の穀類の摂取比率に差がみられ、狭長型の人には穀類比が大きく、肥満型では小さいことがわかった。自覚する症状では、「目が疲れるようなことがある」が28人一番多く28%を占めていた。疾病罹患状態では、胃、十二指腸潰瘍が一番多く、次に高血圧、肝臓病、糖尿病、貧血症、腎臓病、心臓病の順であった。疾病にかかった人と全くかからなかった人のDF中の野菜の摂取比率の差について差がみられ、疾病にかかった人は、DF中の野菜の占める割合が大きいいことがわかった。エネルギー及び蛋白質摂取量とDF摂取量については、エネルギーを多く摂取している人は蛋白質、DF共に多く摂取していた。