

郡山女子大家政 ○吉田 琴, 斎藤洋子

目的 著者らは、先に食物繊維のビタミンB₁の吸収に及ぼす影響を、ビタミンB₁が飽和されているヒトにビタミンB₁と食物繊維を同時に給与し、尿中ビタミンB₁量を測定して検討した結果、ビタミンB₁の吸収はグルコマンナンにより阻害されるようにみえた。従って、本実験では、グルコマンナンの上記の作用を確認するとともに、他の食物繊維にもそのような作用があるか、否かを検討することを目的とした。

方法 女子学生5名(21~22歳)に試験食給与2日前からアリナミン5mg/日を給与してビタミンB₁を飽和しておき、試験当日の朝、排尿してから試験食とともにビタミンB₁1mgを給与し、その後5時間の尿を採取した。尿中ビタミンB₁はチトクローム蛍光法により測定した。試験食は基本食と食物繊維添加食であり、エネルギーは424kcal、蛋白質は10.2g、脂肪は13.4gであった。使用した食物繊維はセルーロス、グアガム、グルコマンナンおよびにんじん食物繊維であり、添加量は5gとした。被験者は通常の活動を行なった。

結果 尿中B₁量は、ビタミンB₁無給与基本食では74μg、ビタミンB₁給与基本食では325μgであったのに対し、セルーロス食では274μg、グルコマンナン食では337μg、グアガム食では299μg、にんじん食物繊維食では274μgであった。この結果では、食物繊維を添加してもビタミンB₁吸収は殆ど変化しないようにみえた。