

〈目的〉成人病の予防、治療には関連する食事成分の検討が重要である。近年、日本人の食事の欧米化により、動物性脂肪摂取の増加が目立ち、これに伴う成人病が危惧されている。そこで、演者らは、日常の食事の範囲内で、食事中の多価不飽和脂肪酸/飽和脂肪酸比(%)を変化させた食事を摂取した時の血清脂肪酸構成に及ぼす影響について検討した。

〈方法〉被験者は管理栄養士専攻の19歳の女子学生12名で、肥満度20%以上をA群(6名)10%以下をB群(6名)とした。実験に用いた献立の食事組成は、エネルギー1800 kcal、コレステロール300~400mg、全脂肪量60g前後と一定とした。%比は1.2→0.5→1.2→2.0→1.2と変化した。各々6日ずつとした。%比1.2の食事は2日間のサイクルメニユーとした。%比0.5と2.0の食事は同一献立とし、%比の調整はバター、天ぷら油、牛乳をリノール酸マーガリン、リノール酸油、豆乳に代えて行った。採血は早朝空腹時に行い、血清中の脂肪酸分画はGC-FIDで行った。食事中の脂肪酸構成値は演者らの測定した値と文献値を合せて用いた。

〈結果〉①実験食中の脂肪酸量(%<sub>dry</sub>)で、C<sub>16:0</sub>量は%比0.5の食事で14g、1.2と2.0の食事でほぼ同量の10g、C<sub>18:1</sub>量は各々の実験食で大差はく16~18g、C<sub>18:2</sub>量は%比0.5の食事で8g、1.2の食事で16g、2.0の食事で23gであった。②各採血時点における血清脂肪酸濃度(%)と構成比率(%)の変動をみると、各個人の動きは一部他と異った動きを示すものもあったが、大半は一定の動きを示し、食事中の%比の変化に伴う変動がみられた。③各実験食摂取前後の比較をt検定でみると、C<sub>18:2</sub>の血清脂肪酸濃度(A群P<0.01, B群P<0.05)、構成比率(A, B群P<0.01)に%比0.5の後の1.2の食事摂取後において有意に高値を示した。