

○渡部 由美、垣本 充 (大阪信愛女学院短大)

＝目的＝ 米国のS D A (Seventhday Adventist)の菜食主義者は、成人病の発生率が低いなど、菜食主義者の食事と健康に関して注目されている。そこで、日本でS D A方式の菜食をしている広島三育学院の生徒を対象に、栄養学的な面と健康面について検討したので報告する。

＝調査方法＝ 対象は、14～16才の三育学院全寮制生徒(菜食群)男子59名、女子50名。大阪府在住の生徒(一般群)男子57名、女子50名。調査内容は、栄養摂取状態をみるために、週日連続3日間の食物摂取状況調査を実施した。また、健康状態を把握するために、C M I健康調査もあわせて行った。

＝結果＝ 1)菜食群の各栄養素の摂取充足率平均値は、ナイアシンを除いて、他はすべて100%を越えていた。それに比べて一般群の平均値は、男女共に、エネルギー、カルシウム、鉄が不足していた。菜食群は、獣鳥鯨肉類、魚類は摂取していないため、動物性タンパク質と植物性タンパク質の比は、19.7: 80.3、動物性脂質と植物性脂質の比は、22.1: 77.9で、それらは乳・卵類からくるものであった。一般群の比は、前者が60.2: 39.8、後者が54.5: 45.5であった。

2) C M I健康調査で、各項目別に平均得点値を比較すると、消化器系の項目で、男子において、菜食群 1.70 ± 1.79 、一般群 3.26 ± 4.13 になり、1%の危険率で有意差が認められた。