

奈良女子大・家政・食物

三 好 正 満

(目的) 食料の観点から見ると、我が国における供給と消費は現在、飽和水準に達したという認識が一般的である。しかし、栄養学的見地から見ると、カルシウムなどに見られるように必ずしも栄養素摂取が十分とはいえないので、その原因を明らかにする目的で、国全体の年間栄養素供給量について特に微量栄養素を中心に詳しく調べた。

(方法) 「食料需給表」、「日本貿易月表」、「水産物流通統計」を主な資料にして、昭和40年、45年、50年、55から62年までの毎年について国民一人一日当たりの純食料からの供給栄養素量を求め、平均所要量に対する充足度を調べた。これらの結果は「国民栄養調査成績」とも比較した。特に、カルシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂については、添加物や医療用以外の薬品からの最近の供給量についても調査した。

(結果) 純食料からの供給量についてみると、エネルギーと三大栄養素は、既に知られているとおり過剰気味であるが、ビタミンB₁も十分であった。鉄、ビタミンA、B₂については、純食料から、所要量の103~130%の供給があるが、調理上の損失などを考えると十分とはいえず、添加物などからの供給を考慮に入れて114~162%になった。カルシウムにおいては、所要量600mgに対して純食料からは約542mgしか供給されておらず、添加物や飲料等からの供給を考えても566mg程度であり、供給不足が日本人のカルシウム摂取が改善されない主な原因ではないかと考えられたので、バランスの良い栄養素供給がなされるよう国レベルで供給食料の内容について検討しなおす必要があると考えられた。