

〔目的〕近年、海外で生活する日本人が増加しているなかで、世界一の長寿国となった日本人の食生活が国際的に注目を集めている。私達は、海外在住日本人の栄養改善の一助とすること、また海外への日本食普及の参考とするために、在豪日本人女性（在豪者）の食生活を調査し、ほぼ同年齢の名古屋在住女性（在名者）との比較をおこなってきた¹。このうち、在豪者のほうが摂取食品品目数が少なく、特に主食が米の時その違いが大きいこと、さらに脂肪の摂取量およびそのエネルギー比が大きいことがわかった。今回は、在豪者の栄養摂取比率の高い夕食をとりあげ、主食に米を摂取した場合の脂肪摂取の質的な面について考察した。

〔方法〕調査対象者および調査方法の詳細は第42回本大会で報告したとおりである。栄養摂取量の算出には四訂日本標準食品成分表、同フォローアップに関する報告IIおよびMetric tables of composition of Australian foods(1977)を用いた。

〔結果〕在豪者の夕食からのタンパク質、脂肪の摂取比率は在名者よりも高かった。在豪者の夕食で米が主食である割合は60%弱で、在名者は90%弱であった。在豪者の夕食の主食が米の場合、脂肪の摂取量は、主食が米でない場合よりも少なかったものの、在名者よりも多かった。摂取脂肪のうち、動物性脂肪の占める割合は、在豪者が51%、在名者が55%と差はなかったが、動物性脂肪のうち、魚類からの比はそれぞれ16%、41%であった。脂肪酸のS/P比はそれぞれ1:0.52、1:0.85であった。在豪者は脂肪の過剰摂取に対する注意意識が高いのに、米食からなる夕食が、質的には日本型脂肪摂取パターンになっていないことがわかった。

¹日本家政学会第42回大会研究発表 1990年5月