

目的： 菜食主義者の食事と健康に関して注目される昨今、日本でS D A (Seventhday Adventist) 方式の乳卵菜食を行っている広島三育学院の生徒の食事を分析し、健康との関わりを検討してきた。今回は、栄養学的な面から脂溶性成分に焦点をあて、脂肪酸の質的検討を試みたので報告する。

調査方法： 14~16歳の三育学院全寮制生徒(菜食群)男子59名、女子50名および同年齢の大阪府在住の生徒(一般群)男子42名、女子40名に週日連続3日間の食物摂取状況調査を実施した。分析は、四訂日本食品成分表に対応する食品脂肪酸組成値を基に開発されたコンピューター用ソフトによった。

結果： 1)菜食群では、動物性脂肪の一日摂取平均値は男子25.0g、女子17.7g、植物性油脂は男子76.2g、女子69.7g、一般群では、前者が男子38.0g、女子30.5g、後者が男子34.6g、女子29.3gであった。総脂質量は菜食群の方が多く、両群の動物性脂肪と植物性油脂の比に大きな差が認められた。 2)飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸は菜食群の方が有意に高い値を示し、一価不飽和脂肪酸は、両群とも差が認められなかった。P/S比は、菜食群男子および女子は1.1、一般群は男子0.8、女子0.9であった。 3)菜食群ではリノール酸、リノレン酸の値が、一般群ではアラキドン酸、エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸の値が、それぞれ他群に比べて高く、いずれの脂肪酸においても統計的に有意差が認められた。 4)ビタミンEは菜食群が、コレステロールは一般群が男女共に高い値を示した。