

【 目 的 】

近年、微量元素の生体機能に対する働きが重要視されている。今回は、Mgの1日の摂取量を実測することによりその実態を知ることが目的とした。

【 方 法 】

- ①成人の摂取量 K市在住の40才代男・女の食事調査を行いその結果平均値と思われる男(A. B. C)3人と女(A. B. C)3人、計6人を選び、調査日の記録表と同食品材料を購入し、同じ料理を再現してその出来上がり1食分を分析した。また調理に用いた食品中のMg含有も測定した。
- ②高齢者の摂取量 S町在住の70～75才の男3人、女3人の1日分の食事の実物を摂取し1日のMg量を測定した。
分析には試料をホモジナイザーで均一化した後、湿式灰化を行い原子吸光法で測定した。

【 結果及び考察 】

- ①食品中のMg含量 分析した36種の食品中でMg含量の多い食品は、米類、豆類、海藻類であり、茶葉にも多量含まれていた。
- ②成人の摂取量 1食分の摂取量は、その日の使用食品材料や分量によって数値は異なった。朝食、昼食、夕食別にみると摂取量の多い夕食からの摂取が多かった。また、水分含量はその食事の内容によって異なるため湿重量で分析する場合には水分含量は重要な要素であると思われる。1日の摂取量は、成人の場合Mgの目標量300mgを満たしており、300～550mgの摂取量であった。
- ③高齢者の摂取量 70才以上の高齢者の場合、1日分の総量で分析したが、成人の場合より低値を示した。また、調理によるMgの損耗も考えられた。