

目的 近年、脂肪摂取量だけでなく摂取脂肪酸の違いが乳がん、大腸がんなどの欧米型のがんやアレルギー疾患などとの間に関連のあることが報告されている。そのため脂肪の適正な摂取量、特にn-3系とn-6系多価不飽和脂肪酸の摂取割合について論議されている。脂肪酸摂取量を考えるためには実際の食事で摂取されている脂肪酸の実測値を知ることが必要である。そこで、今回は40～60才の女性の脂肪酸摂取量について調べた。

方法 40～60才の女性から1992年から1993年にかけての1年間に1日に摂取したすべての飲食物を、摂取したのと同量を提供してもらった。1日分を1試料とし、2カ月間に12試料の合計72試料を得た。試料は細砕した後Bligh & Dyer法により脂質を抽出した。抽出した脂質はBF₃/メタノールまたはナトリウムメチラートによるメチル化を行い、脂肪酸メチルエステルとした後ガスクロマトグラフィー〔ワイドポアカラム (G-300 化学検査協会)〕により分析を行った。

結果 全脂肪酸摂取量は1年間を通して31～40g/日であった。季節による変動はほとんどみられなかったが、個人による違いが大きかった。1年間を通しての各脂肪酸群の1日摂取量は、飽和脂肪酸28～33%、モノ不飽和脂肪酸40～44%、n-6系不飽和脂肪酸20～25%およびn-3系不飽和脂肪酸4～7%であった。n-3系不飽和脂肪酸の比率は冬期に高くなる傾向がみられたが、他の脂肪酸群においては季節的変動はほとんどみられなかった。IPA+DHAは1～4%で冬期に高い値を示した。n-6/n-3比は3.1～5.7で冬期に低い値を示した。IPA+DHA摂取量は0～4300mg/日で、大きな個人差がみられた。