

常食献立におけるn-6系列及びn-3系列多価不飽和脂肪酸含量とn-6/n-3比
中嶋加代子
(九州大)

目的 食事のn-6/n-3比は健康を左右する重要な要因であるといわれているが、日本人が現在、n-6系列多価不飽和脂肪酸およびn-3系列多価不飽和脂肪酸をどの程度摂取しているかについての報告は少ない。今回は、病院給食で実施した常食献立について、多価不飽和脂肪酸含量を算出し、常食のn-6/n-3比に対する各食品群の貢献度を検討した。

方法 福岡県内の3病院(A, B, C)、熊本県内の1病院(D)、鹿児島県内の1病院(E)、合計5病院を調査対象とし、平成5年6月1日から30日までに実施した常食献立90回食分に使用した食品についての調査を各病院の担当栄養士に依頼した。次に、実施献立に用いた全食品の1人1日当たりの平均可食量を基にして、日本食品脂溶性成分表および四訂日本食品標準成分表から脂肪酸その他の含有量を算出し、各食品群のn-6/n-3比を求めた。

結果 実施献立の1人1日当たりのエネルギー平均値は1929kcalであった。使用した食品を成分表の分類に準じて18食品群に分け、各食品群の脂質含量、多価不飽和脂肪酸(PUFA)含量、n-6系列及びn-3系列PUFA含量、n-6/n-3比を比較した。n-6系列PUFA含量は10.252gであり、n-6源として有力な食品群は油脂類(4.275g)、豆類(1.834g)、穀類(1.326g)であった。同様にn-3系列PUFA含量は2.928gであり、n-3源としては油脂類(0.822g)、豆類(0.766g)、魚介類(0.750g)が有力な食品群であることがわかった。今回実施した常食献立の食品構成において、魚介類(0.29)、藻類(0.57)、果実類(1.47)、野菜類(1.87)は常食全体のn-6/n-3比を下げる方向に、穀類(16.83)、卵類(13.55)、獣鳥鯨肉類(10.93)は比を上げる方向に貢献していることが示唆された。