

女子短期大学生の食物繊維摂取給源

○後藤千穂 徳留裕子 (名古屋文理短期大学)

【 目的 】食物繊維は大腸がんや大腸憩室症、その他の生活習慣病との関連においてその有用性が証明され、第五次改定日本人の栄養所要量では、成人の目標摂取量を20~25g(10g/1,000kcal)と概算している。しかし、現実の食生活においてこの目標摂取量を摂取するのはなかなか困難であり、特に若年世代での食物繊維摂取量は他の年代と比べ、低い傾向がみられる。そこで、若年層を対象に食事調査を行い、食物繊維の摂取給源となる食品および食品群について検討し、食物繊維摂取の点からみた食生活の改善について考察した。

【 方法 】1996年10月に19~20歳の名古屋市内某短期大学食物栄養学科学生(女子)78名を対象に秤量法による平日2日間の食事調査を実施した。栄養摂取量の計算は、四訂日本食品標準成分表、フォローアップ成分表ならびに五訂日本食品標準成分表を使用し、パーソナルコンピュータにより算出した。

【 結果 】対象者全体の栄養摂取状況は表のとおりであった。食物繊維供給源を食品ごとおよび食品成分表に準じた18食品群のうち野菜類を緑黄色野菜とその他の野菜に分類した19食品群により検討した。この結果、対象者全体での総食物繊維摂取量は穀類からの摂取が31.1%と最も高く、次いでその他の野菜19.7%、緑黄色野菜14.6%であり、穀類とその他の野菜からの総食物繊維摂取量は50%を越えていた。この他、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維についても検討した。

表 対象者の一日平均栄養摂取量

	X ± SD	n=78	
		MAX	MIN
エネルギー [kcal]	1,515 ± 293	2,218	881
たんぱく質 [g]	54.2 ± 13.0	83.4	23.4
脂質 [g]	51.2 ± 15.8	88.8	17.3
糖質 [g]	202.7 ± 39.8	307.4	107.2
SDF [g]	1.0 ± 0.6	3.1	0.1
1DF [g]	5.5 ± 2.2	11.1	1.4
TDF [g]	7.0 ± 2.8	14.9	1.5
SDF [g/1,000kcal]	0.7 ± 0.4	1.8	0.1
1DF [g/1,000kcal]	3.7 ± 1.5	8.7	1.2
TDF [g/1,000kcal]	4.7 ± 1.9	10.2	1.3