

〔目的〕近年食の多様化などから特に若年者の DF 摂取状況は悪化していることが予想され、また慢性疾患の予防を考える上で小児・学童期の食事は重要視すべきである。しかし日本において子どもの DF 摂取状況を調査分析した報告が少ないことから、東京都の小学生の DF 摂取状況を調査した。さらに、現在子どもの DF 摂取目標量は 10g/1000kcal とされている一方、近年米国では新たに「年齢+5g」という量が提案されたことから、子どもの DF 摂取目標量の観点からの検討も行った。〔方法〕1999年5月東京都狛江市の公立小学校2年生、5年生を対象に連続した平日2日間の食事調査を行った。朝食・夕食・間食の内容を生徒の保護者に記録してもらい、昼食は当日の給食とした。得られた計157人のデータから Prosky 変法により定量された科学技術庁資源調査会編「日本食品食物繊維成分表」を主に用い DF 摂取量を算出した。〔結果〕2年生、5年生の総 DF 摂取量はそれぞれ 12.5g/日と 15.1g/日であった。目標量「10g/1000kcal」と「年齢+5g」を満たしていた子どもの割合はそれぞれ 1.9%と 42%だった。DF の供給源は淡色野菜、緑黄色野菜、小麦類の順に多く、「年齢+5g」量を満たしていない群（非充足群）のほうが小麦類からの摂取が有為に多かった。非充足群では充足群に比べ1日の DF 摂取のうち給食からの摂取割合が多く、51%を給食から摂取していた。充足群のほうが、エネルギー、カリウム、マグネシウム、カロチン、鉄、ビタミン A 効力を多く摂取していた。非充足群のほうがコレステロール摂取平均値が高かった。