

学童期における1日の栄養摂取量の実測値

○望月てる代* 岸田典子** 上田愛子** 石永正隆**

(*広島大 **広島女大)

目的 生活習慣病の早期予防のために学童期からの日常生活の指導，特に危険因子のひとつである肥満を防止するための食生活指導と運動の重要性が指摘されてきている。食生活指導のためには学童の食事の実態を知ることが必要であると考え，日常食からの1日の栄養摂取量，特に脂質摂取量の実測値を調べることにした。

方法 広島県内の保健所で開催された小学生対象の健康教室に参加して食事指導を受けた者79名(保健所群：男子32名，女子47名)と広島市内の小学生21名(対照群：男子11名，女子10名)から土・日曜日あるいは休日の1日に摂取したのとほぼ同量の飲食物を提供してもらい，試料とした。炭水化物，タンパク質，脂質の測定は常法により行った。脂質の抽出はBligh & Dyer法により行い，脂肪酸はガスクロマトグラフィにより測定した。

結果 三大栄養素摂取量と摂取エネルギー量は，保健所群と対照群との間に大きな相違は見られなかった。保健所群をさらに肥満群と非肥満群に分けると男女ともに肥満群の方が三大栄養素，エネルギーのいずれも多く摂取していた。しかし摂取エネルギー比率は保健所群，対照群あるいは肥満群，非肥満群のいずれも推奨比に近い結果が見られた。脂肪酸摂取量は肥満群が非肥満群に比べて男女ともに高い値を示した。S:M:P比は保健所群，対照群，肥満群，非肥満群の男女いずれも多価不飽和脂肪酸摂取比率が推奨値3より低く，またn-6 / n-3比も推奨値4.0より高めであった。EPA・DHA摂取量は0.1g未満者が約4割近くいたこと，多価不飽和脂肪酸摂取比率の低かったことから，魚介類および野菜類の摂取量の少ないことが推察された。