

無機質の摂取量に関する研究

—ファミリーレストランランチ1食分について—

○福永峰子、梅原頼子、山田芳子

<目的>

多種多様な加工食品が氾濫し、それに伴って私達の外食の機会も増えてきている現状である。外食産業は主婦が外で働く機会が多くなったことが一因となり急速に伸びてきており、日常の食生活に大きな影響を及ぼしている。我々が栄養のバランスを考えるにあたり、もはや外食を無視することは出来ない中であって、外食における栄養素の摂取量を調査することは一日摂取量の実態を知る上で重要なことである。今回は外食の中でも家族ずれで利用する機会の多いファミリーレストランの食事についてミネラルの含有量の測定を行った。

<方法>

N市内のファミリーレストラン6店から代表的なメニュー（ステーキ・ハンバーグなど）を各4食、合計24食を購入し同量の水を加えてミキサーにて均一にしたものを分析試料とした。試料を湿式灰化法により分解した後、Na, K, Ca, Mg, Fe, Mn, Cu, Zn は原子吸光法で、P はモリブデンブルー法により測定した。

<結果>

食塩量は目標摂取量の範囲内にあり、ほぼ満足した値であった。昭和62年には1日当たり11.7gに減少したが、平成6年では12.8gと増加の傾向にある。減塩は今後もなお重要な課題である。Kは目標摂取量の範囲内の値であったが、Caについては所要量を下回っており、一層の摂取努力が必要である。一方、Pに関しては過剰の傾向にあり、P/Caの比率1~2の範囲内に保つためにもP摂取量を減少させるか、Ca摂取量を増やす必要がと考えられる。Feは所要量を充足しているが、成人女子においてはなお十分とは言えない。したがって、Feについては年齢、性別によってはさらに摂取努力が必要である。また、Mgはやや不足していたが、Mn, Cu, Znはいずれもほぼ充足していた。

<まとめ>

本調査の結果、1日の所要量を満たすためには外食をした場合、それ以外の食事で食塩、Pを控えめにするとともにCa, Mgを摂取するよう努力することがミネラルの適正な量とバランスを維持するために重要であると考えられる。

本研究に当たり、ご指導していただきました愛知教育大学の田中治夫先生ならびに名古屋市衛研の先生方に感謝の意を表します。