

日本人若年層の食物繊維摂取量と推奨所要量

西宗高弘・住本建夫・小西良昌・薬師寺積
小町喜男・三橋幸生・中山行穂・岡崎邦夫
津田泰三・市橋彰厚・足立 透・佐伯清子
山本雄三・市川富夫・中原澄男・小田清一
今中雅章・牛尾房雄・春日洋二・桐ヶ谷忠司

Journal of Nutritional Science and Vitaminology
Vol. 39, No. 3, 263~278(1993)

食物繊維摂取量を知るために、多人数を対象に食事調査を行い、各人の摂取量を迅速に計算する方法として、献立名を記入させ、また、それに基づいて計算する方法を提案し、これが正確性と効率性において有効であることを確認した。この方法で10代及び20代の食物繊維摂取量が非常に低く(6~7 g/1,000kcal)、望ましい量の半分程度であり、さらに減少が続いていることを見いだした。これを国民栄養調査成績を用いた計算でも確認した。この若年層の食習慣が将来の日本人の平均食物繊維

摂取量を著しく低める可能性を指摘した。日本人全体の食物繊維摂取量の減少傾向は過去に種々の食物繊維データをもとに推定されていたが、これを酵素重量法で統一したデータで計算(国民栄養調査及び食糧需給表の結果を用いて)及び実測(陰膳法及びマーケットバスケット法を用いて)で確認した。これらの結果及び過去の摂取量の計算等から、平均日本人の推奨所要量を10~12 g/1,000kcalと提案した。