

東京の某小学校の子供の糖類と脂質の摂取量

青木 紗弥子

背景：ショ糖、ブドウ糖、果糖、乳糖などの糖類や脂質は、嗜好性が高いため過剰摂取になりやすい。糖類の過剰摂取は肥満、糖尿病、その他の疾患の原因となることが世界で報告されている。しかし、日本では糖類に関する成分表が最近までなかったために糖類の摂取量に関する報告は少ない。飽和脂肪酸の過剰摂取は、現在の日本人の主な死因である疾患（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）に強く影響すると考えられている。しかしながら、子供の摂取量に関する報告結果は一致していない。子供時代の糖類や脂質の過剰摂取は成人になってから糖尿病などの生活習慣病の一因となるため、摂取状況の把握は栄養指導上重要である。

目的：児童の糖類・脂質の摂取状況を明らかにすること。

方法：平均的な家庭の子供が多い東京都内の某小学校の児童（小2、小5）58名を対象に三日間の評量法と24時間思い出し法を用いた食事調査を行った。糖類および脂質・脂肪酸の摂取量の計算は、日本人のための糖類成分表および五訂増補日本食品脂溶性成分表を用いた。

結果と考察：糖類・脂質摂取量ともに学年別・男女間での摂取量に有意な差はみられなかった。平均糖類摂取量は児童1日あたり25.7gであった。90%以上の児童の平均糖類摂取量はWHOの提案しているエネルギー10%以下(約45g)であった。異性化糖の摂取量が全体の20%を超えていた。脂質および飽和脂肪酸の平均摂取量は、推奨量である総エネルギー摂取量の上限(30%および10%)とほぼ同じであった。すなわち、半分の児童は目標量を超えていたことになる。しかしながら、割合が高かったのは、エネルギーの摂取量が食事摂取基準値よりもかなり低いことが理由で基準値に対する割合は75%の児童が目標量の範囲(20~30%)にあった。

結論：今回対象とした東京の平均的な児童の糖類摂取量は、大半の児童がWHOの推奨量であるエネルギーの10%以内、脂質および脂肪酸は約75%の児童で日本人児童の目標量範囲内であった。

Sugar and lipid intakes in children at a school in Tokyo

Sayoko Aoki

Background: Sugars, such as sucrose, glucose, fructose and lactose, and also lipids are tasty and likely to be consumed in excess. Excessive sugar intake is reported a lot to be a cause of obesity, diabetes and other diseases in the world. However, since there was no sugar composition table in Japan until recently, there are few reports about sugar intake. Excessive intake of saturated fatty acids is believed to be a major cause of diseases leading to death in Japan (malignant neoplasms, heart disease, cerebro-vascular disease). However, reports on saturated fatty acid intake in children are inconsistent. Since a dietary pattern of high sugar and high fat intakes can become habitual and a factor of diabetes mellitus and life-style-related diseases in adulthood, finding the dietary intakes of sugars and fat is important.

Purpose: To determine the sugar and lipid intakes in children.

Method: A 3-day nutrition survey was conducted by the weighing and 24-hour recall method at a school in Tokyo, involving 58 children aged 8 and 10 years from average families. Sugars and fatty acids were calculated using the Japanese sugar composition and food composition tables.

Results: Sugar and lipid intakes were not significantly different among the ages and genders. Average sugar intake was 25.7 g/day. The intake was within the WHO recommendation (less than 10% of energy intake; about 45g) for more than 90% children. Lipid and saturated fatty acid intakes were similar to the highest recommended levels, at 30% and 10% of energy. However, considering that the energy intake in these children was lower than the Japanese recommendation, these percentages were within normal levels for about 75% children.

Conclusion: Sugar and lipid intakes were normal for more than 90% and 75%, children, respectively, at a school in Tokyo.