

目で見える島根の健康 vol.4 若者の食生活

平成14年度

実測

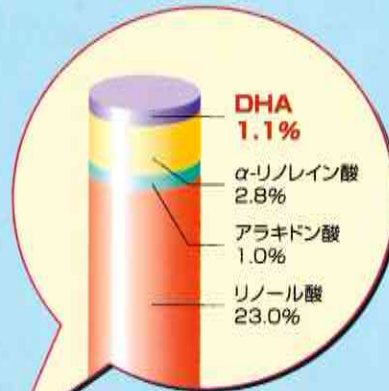
あなたの昼食弁当には、どんな脂肪酸が入っているの？

■調査対象者／松江市内の男女(15~25歳)10名

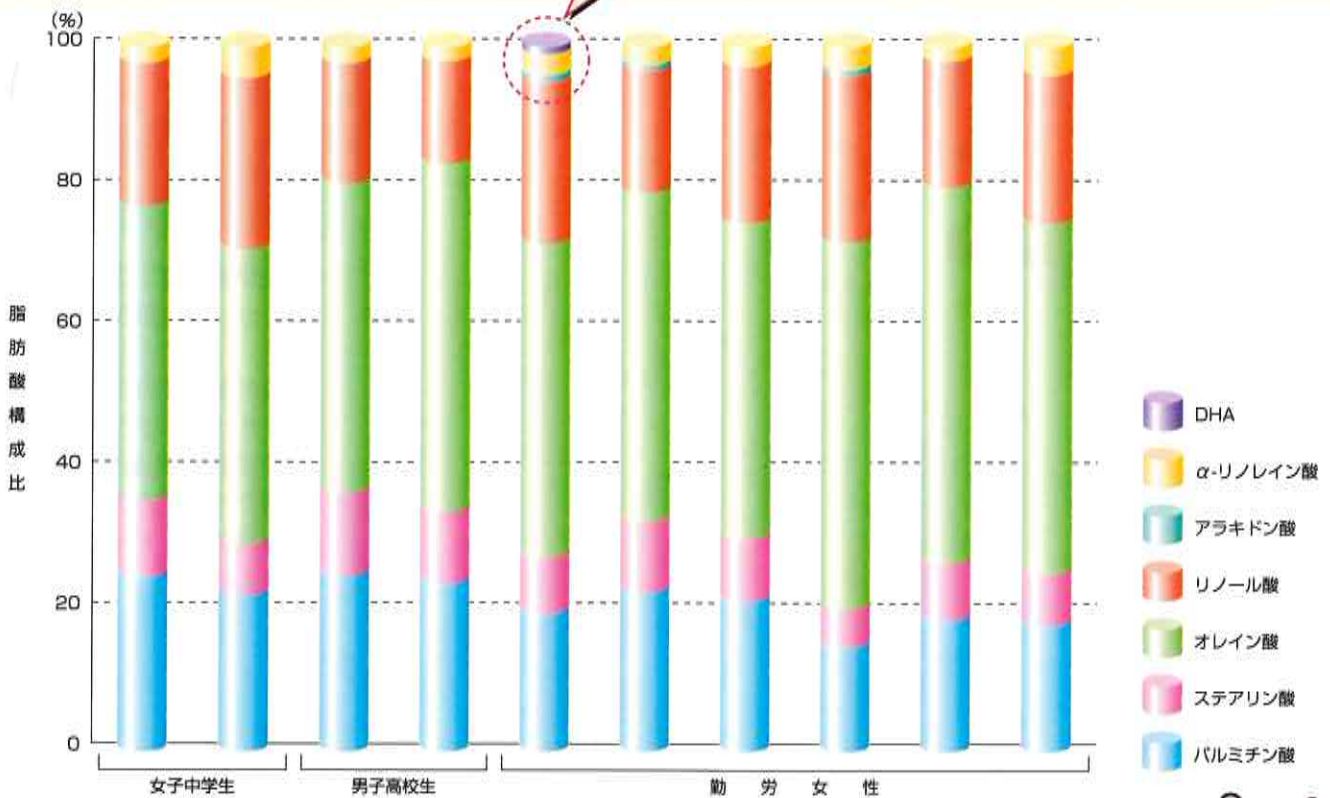
手作り



お父さん、
私が作る子どもたちの弁当に
頭が良くなると言われている
DHAが入っているかな。
調べてみたいネ。



お母さん、
お兄ちゃんやお姉ちゃんの
弁当にはフライが
多いネ。



今回の調査で、10名中1名だけ弁当の中に、食物から摂らなければならない必須脂肪酸であるDHA(多価不飽和脂肪酸)が確認されました。



お母さん、分析したら、
DHAが入って
いなかったよ



島根県保健環境科学研究所 生活科学科

〒690-0122 松江市西浜佐陀町582-1
TEL0852-36-8187 FAX0852-36-8171
[E-Mail] hokanken@pref.shimane.jp

昼食弁当の脂肪酸のバランス評価

■調査対象者／松江市内の男女(15~25歳)10名

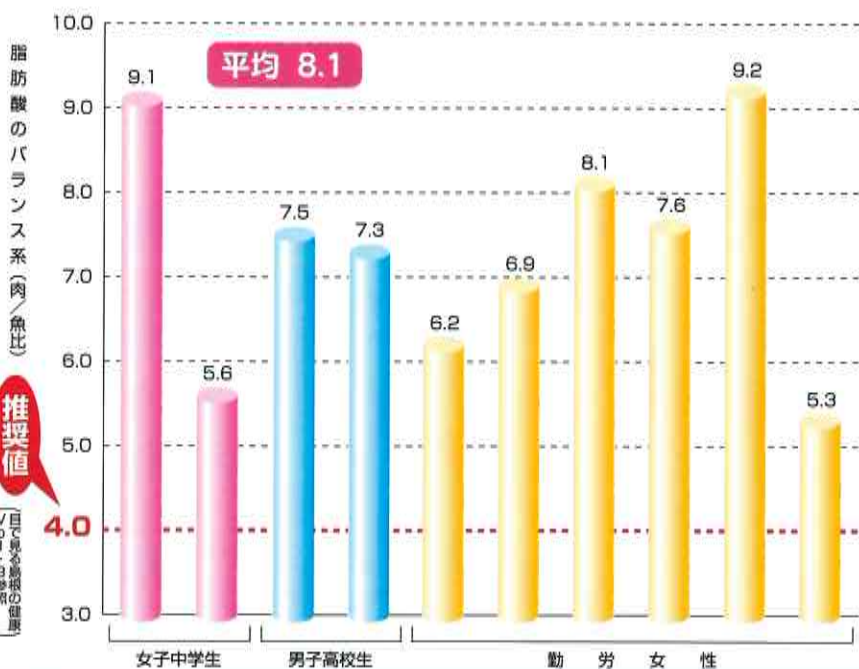
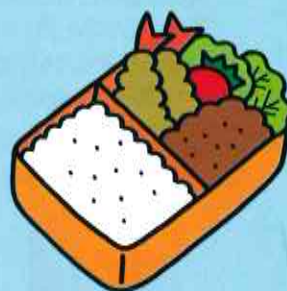
手作り



目標値ってなあに？

多価不飽和脂肪酸/飽和脂肪酸の比(P/S)です。

1.0が目標値です。



全員が推奨値5.0以上であったのは、次の理由が考えられます。

- ①魚系脂肪酸の摂取レベルの低さが関わっているため
- ②いずれの弁当も揚げ物が多かったことから、揚げ物由来のリノール酸の影響



この調査は、脂肪酸のバランスから弁当の良い悪いを判別しているものではありません。いくら脂肪酸のバランスが良いからといって、いつも同じ弁当を食べているわけにはいられないし、また、脂肪酸のバランスが良いといっても、まずい弁当を食べる必要はないと思われます。食事から、この脂肪酸摂取バランスを考えるには、1食分ではなく、1~2日という期間における脂肪酸のバランスを考えるのが適切であります。

