

# 幼児における日常食からの亜鉛摂取量と食品群別摂取状況 およびそれらの身体発育への影響

オカダ レイコ タナベ ナオヒト ワカイ シズコ\*  
岡田 玲子\* 田辺 直仁<sup>2\*</sup> 若井 静子\*  
カバサワ レイコ スズキ ヒロシ  
樺沢 禮子\* 鈴木 宏\*

**目的** 幼児における日常食からの亜鉛摂取量と食品群別摂取状況を調査し、身体発育状況への影響と亜鉛摂取量を適正に保つために食生活上考慮すべき点を明らかにすることを目的とした。

**方法** 5～6歳の30人の幼児（男子15人、女子15人）を対象とし、春・秋期に各連続3日間（計6日間）の食物摂取量の秤量調査と身長・体重の測定を行った。栄養素等摂取量は五訂日本食品標準成分表を用いて算出した。対象児の1日当たり亜鉛摂取量の3分位値によって低・中・高亜鉛摂取群に分類し、3群間で身体発育状況と食事要因の比較検討を行った。

**結果** 全対象児の平均亜鉛摂取量は $6.4 \pm 1.1$  mgで所要量（6.0 mg）を充足していた。亜鉛摂取量により低亜鉛摂取群が $5.4 \pm 0.5$  mg、中亜鉛摂取群が $6.2 \pm 0.3$  mg、高亜鉛摂取群が $7.7 \pm 0.6$  mgに分類された。身長・体重は亜鉛摂取量が少ない群で低値となる傾向にあったが、春から秋の5か月間に全対象児において増加しており、低亜鉛摂取群の身長の伸びが最も大きかった。

食品群別亜鉛摂取寄与率は、米類(20.53%)が最も高く、肉類(16.28%)、乳類(15.57%)、卵類(7.45%)および豆類(6.87%)が続き、これら5食品群で亜鉛摂取量の66.7%を占め、植物性食品(55%)が動物性食品(45%)を上回った。

低亜鉛摂取群ほど1日当たりのエネルギー摂取量、栄養素等摂取量、および食品群別摂取量が他の群より少なかった。しかし、菓子類からのエネルギー摂取量が3群中で最も多かった。

**結語** 秤量法による幼児の亜鉛摂取量調査では、低亜鉛摂取群であっても身体発育への負の影響が認められず、米類は主要な亜鉛供給源であることが示された。また、菓子類の多食によって食事が減少した場合に、亜鉛のみならず、他の栄養素等の適正摂取を妨げる可能性が示唆された。

**Key words** : 幼児, 亜鉛摂取量, 食物摂取量秤量調査, 身体発育, 亜鉛摂取寄与率, 食品群

\* 新潟大学大学院医歯学総合研究科 国際感染医学講座 公衆衛生学分野

<sup>2\*</sup> 新潟大学大学院医歯学総合研究科 健康増進医学分野

連絡先: 〒951-8510 新潟市旭町通 1-757

新潟大学大学院医歯学総合研究科国際感染医学講座 公衆衛生学分野 岡田玲子