

論文タイトル： Intake ratio of water-insoluble dietary fiber to the water-soluble one in Japanese: an estimation on dietary records and the secular consideration on the national nutrition survey.

論文著者： Nishimune T, 他

論文掲載誌： Journal of Nutritional Science and Vitaminology. 42: 277-286.

---

この研究では、昭和 21 年(1946 年)から平成 2 年(1990 年)の「国民栄養調査」に参加した男女の食事摂取量のデータを用いて、食物繊維総量、水溶性食物繊維（SDF：water-soluble dietary fiber）、不溶性食物繊維（IDF：insoluble dietary fiber）の摂取量の年次推移と、難溶性食物繊維を水溶性食物繊維で割った IDF/SDF 比の年次推移を調べています。なお、当時の日本食品標準成分表には食物繊維の値が掲載されておらず、日本人の食物繊維の摂取量はよくわかっていませんでした。

国民栄養調査で行った 3 日間の食事記録を用いて、日本人の平均的な一日あたりの食物繊維総量、SDF、IDF の摂取量を調査年ごとに算出しました。また、個人間の摂取量の差を検討するため、健康な成人 60 名を対象に 4 週間の食事記録を実施し、一日あたりの食物繊維総量、SDF、IDF 摂取量を算出しました。

その結果、国民栄養調査から算出した日本人の平均的な IDF/SDF 比は、1946 年、1990 年時点でそれぞれ、3.30、3.22 と算出され、1946～1990 年間でほぼ変化が認められませんでした。一方で、IDF、SDF とともにその摂取源となっていた食品からの寄与率は大きく変化したことがわかりました。

また、健康な成人 60 名の食事記録から得られた IDF/SDF 比は 2.25 から 5.13 の範囲の値をとりました。この研究によって、IDF/SDF 比は個人間で大きく異なることが明らかになりました。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—