2019年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所　研究・実践報告

■研究・実践の課題（テーマ）

亜鉛欠乏による味覚障害と食欲不振のメカニズムの解明

■主任研究者　北川元二

■共同研究者　日暮陽子、松本貴哉

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】近年、若年女性の痩身願望による不適切なダイエットの結果として、潜在的な栄養素の不足が問題になっている。我々の2016年度の卒業研究の結果によれば、亜鉛摂取量はやせ願望群で少ない傾向が見られた。そこで今回は女子大学生を対象として、低体重およびやせ願望群の栄養摂取状況、亜鉛摂取量、血清亜鉛濃度について検討した。さらに、亜鉛欠乏症の代表的な症状である味覚障害について血清亜鉛値、栄養摂取状況、低体重・やせ願望の観点から検討した。

【方法】管理栄養学科4年生のうち同意が得られた者を対象に、①身体測定、②血液検査（血清亜鉛値を含む）、③味覚調査（テーストディスクを用いて実施）、④栄養摂取量調査（FFQ）による食事調査、⑤「健康診断問診票」および「健康と栄養に関する調査表」を用いた食行動の調査を実施した。

【結果】［血清亜鉛値の検討］対象とした女子学生93名の血清亜鉛の平均値は93.0±9.3μg/dlであり、ほぼ正規分布であった。血清亜鉛低値と診断される70μg/dl未満の者はみられなかった。亜鉛摂取量の平均は6.42±1.84mgであった。血清亜鉛値と亜鉛摂取量およびエネルギー摂取量との間には有意な相関はみられなかった。低体重者群と普通体重者群について血清亜鉛値および亜鉛摂取量を比較したところ有意差はみられなかった。また、やせ願望群と正常認識群について血清亜鉛値および亜鉛摂取量を比較したところ有意差はみられなかった。

［味覚障害の検討］味覚検査を実施した72名のうち塩味の味覚低下者は10名(11%)、苦味の味覚低下者は29名(21%)であった。塩味に対する味覚正常群・境界群・低下群3群の血清亜鉛値は正常群94.0±9.6μg/dl、境界群93.5±10.4μg/dl、低下群90.1±4.6μg/dlと有意差はみられなかった。苦味に対する味覚正常群・境界群・低下群の血清亜鉛値は正常群94.0±9.7μg/dl、境界群94.5±5.7μg/dl、低下群92.1±10.3μg/dlと有意差はみられなかった。塩味の味覚低下者は、低体重者群で3名(16%)、普通体重者で9名(14%)であり、頻度の差はみられなかった。苦味の味覚低下者は、低体重者群は7名(37%)、普通体重者で24名(38%)であり、頻度の差はみられなかった。塩味の味覚低下者は、やせ願望群5名(15%)、正常認識群9名(14%)であり、頻度の差はみられなかった。苦味の味覚低下者は、やせ願望群14名(42%)、正常認識群17名(35%)であり、頻度の差はみられなかった。

【まとめ】低体重者およびやせ願望者においても血清亜鉛値の低下は認められなかった。

亜鉛摂取量と血清亜鉛値の間には有意の相関は認められず、血清亜鉛値は体内亜鉛量を反映していない可能性が示唆された。塩味と苦味に対する味覚低下者がそれぞれ 15%、38%みられたが血清亜鉛値との関係は認められなかった。