

第5回 日本栄養改善学会 中国支部学術総会

開催日：2008年7月5日(土)・6日(日)

場所：米子コンベンションセンターBIG SHIP

領域	基礎栄養学
演題	サプリメントの摂取時刻の違いによる尿中ミネラル排泄量への影響
演者	すずらん薬局本店 大塚(管理栄養士), 安田女子大学(管理栄養学科8名)
要旨	健康な女子大生6名に同一の基準食(1846kcal, Ca: 491, Mg: 238, P: 923mg)を摂取させ、朝食、昼食、夕食のいずれかにCaサプリメント(Ca: 305mg, Mg: 59mg)を負荷する無作為クロスオーバー試験を実施した。朝食前に排尿し、2時間おきに24時間尿を採取して尿中Ca、Mg、P排泄量を測定した。尿中ミネラル排泄量は、食後に増加し空腹時に低下する日内変動が認められたが、排泄ピーク時刻はミネラル間で異なっていた。サプリメント負荷による尿中Ca排泄量の顕著な変化はなかったが、夕食時のサプリメント負荷により尿中P排泄量が有意に増加したことから、サプリメントの摂取時刻によってミネラル代謝への影響が異なる可能性が示唆された。

