

## 14. 福岡市における野菜類からの硝酸塩一日摂取量実態調査

保健科学課 古賀 梓美・岩佐 泰恵・内山 亜喜子  
赤木 浩一・樋脇 弘

平成 23 年度食品衛生研究発表会

福岡市民が一人一日あたり食事から摂取する硝酸塩は 201.7mg（硝酸根として）であり，ADI から算出した一日許容摂取量の 109%であった．硝酸塩の主な摂取源は 7 群（緑黄色野菜類），8 群（その他の野菜類）であり，これらで全体の 95%を占めていた．硝酸塩の主な摂取源はほうれん草，しゅんぎく，サニーレタス等の葉物野菜類および大根，海苔等であり，硝酸塩の摂取の大半が食品添加物でなく天然に由来することがわかった．また，これらの食品中に含まれる硝酸塩は「茹でる」ことで低減化できることを確認した。