

## D-乳酸の摂取量に関する資料

湯川宗昭、砂原三利、織部みち子、藤井正美. 食品中の光学異性体乳酸の含量とその摂取量. 日本公衆衛生雑誌 (1986) 33 (3) : 115-121

主要な動植物性食品類を対象に、乳酸及びその光学異性体の含量を測定した結果、日常食品から摂取する乳酸のうち L-体の含有割合は、動物由来で約 90%、植物由来では約半分であった。乳製品には乳酸が比較的多く、とりわけ乳酸菌発酵食品は 0.4~2%の範囲で乳酸を含有しており、全般的にみて L-体約 75%、D-体約 25%の比率で含有されていた。

1981 年国民栄養調査に基づく日本人の一日平均摂取天然乳酸量は、L-乳酸 1,081 mg、D-乳酸 103 mg と計算された。これに加え、食品添加物としての乳酸及び乳酸塩の需給量から、添加物としての一日平均摂取乳酸量は約 48 mg と推定された。添加物用の主体はラセミ体と目されることから、L-体、D-体はそれぞれその 50%ずつの 24 mg とみなされる。