

A-108 調理作業のエネルギー代謝について  
日本女大家政 ○門倉茅枝 中谷貞子

目的 普通、調理作業のエネルギー代謝は個々の動作の R. M. R. と時間とから求めるが、実際一つの調理を仕上げるまでには、個々の動作の他に付随的な動作がエネルギー代謝に影響をもつと考えられるので、普遍的な献立をもとにして実験を試みた。

方法 夫婦と子供2人の4人家族を対象として献立を5日分立て、調理作業は材料、器具、食器が用意されている状態で行った。

被験者は女子大生3名でエネルギー代謝量はダグラスバッグ法によった。

結果 食事別の調理による所要時間は朝食25分(23%)、昼食32分(29%)、夕食52分(48%)で、調理作業の R. M. R. は朝食、昼食、夕食と差がなく、その平均は0.97であった。その消費熱量は朝食46 Cal(23%)、昼食57 Cal(29%)、夕食95 Cal(48%)である。5日間の食事献立による平均1日の調理に要する時間は109分、その消費熱量は198 Calとなった。