

女子短大生の生活時間と消費熱量について

共立女短大 ○長田泰公・藤田光子・下田邦枝・中川千種

目的 最近の女子学生の生活実態を知るため、約300人の短大生を対象として、生活時間を調査し、また消費熱量を推定した。

方法 本学の生活科学科1年生全員を対象に生活時間記録用紙を配布し、平日1日での行動を10分ごとに記録させた。また別の日に、通学時用の記録紙を配布し、家から学校までの行動を30秒ごとに記録させた。その結果に「第4次改定 日本人の栄養所要量」(厚生省監修)中の年齢別基礎代謝基準値と、既存の行動別RMR表とを適用、各自の1日および通学時の消費熱量を計算させた。

結果 1日の生活時間を調査できたのは333人で、その内容を集計したところ、平均では睡眠時間、家での行動時間、通学・在校時間が各々30%づつ、残りがスポーツやアルバイトの時間となっている。ただし、睡眠時間をのぞくと個人差が大きい。調査日にアルバイトをした学生は92人で、時間は平均約4時間であった。そのためアルバイトをしなかった学生にくらべて、とくに自由時間が圧迫されているが、睡眠などの生理的時間は影響を受けていない。これらの結果は「図説 日本人の生活時間」(NHK)の女子大生のデータにきわめてよく一致したが、通学時間のみは長かった。生活時間から推定した1日の消費熱量は平均2200kcalで、前記「日本人の栄養所要量」の生活強度Ⅱの値を上回った。通学時間は325人が記録し、平均73分、往復146分で、1日のうちの10%に相当する。この間の消費熱量は316kcalと推計され、1日のその約14%であった。通学時間と消費熱量との間には高い相関がみられ($r=0.828$)、通学時間1時間では140kcal、2時間では230kcalを要する結果となった。