

日常生活の消費エネルギー

横浜国大教育 ○福原 桂 横浜国大教育 金子佳代子

目的 現代の日本人の日常生活における身体活動量は減少の傾向にある。そこで身体活動量の違いによって実際のエネルギー消費量がどの程度異なるのか、また、身体活動量を正確・簡便に計測する方法について検討した。

方法 平成6年5月に高校生、大学生および成人男女82名を対象に、平日と休日の活動内容と各活動時の姿勢を記録してもらい、現代人の生活活動の特徴を把握した。次に、3人の女子学生を被験者として、1日の消費エネルギー量が異なると思われる「のんびり日」と「スポーツ日」という2通りの過ごし方を想定し、その消費エネルギー量の違いを測定した。酸素消費量、心拍の測定にはコスメデ社製の無線式エネルギー代謝計測システムK2を使用し、同時に心拍数の変化および簡易型消費エネルギー計による計測も行った。

結果 現代人の休日の過ごし方は1) のんびり在宅・家事こなし型、2) アルバイト・外出型、3) 積極的スポーツ型の3つの型に大別できた。積極的に運動をした日にはのんびりと家で過ごした場合より平均で約560kcal多く消費しており、心拍も1.4倍に増加していた。被験者のいずれにおいても簡易型消費エネルギー計による計測値がK2により測定した消費エネルギー量に比べ低かった。また、運動した日よりも身体活動量の少なかったのんびりと過ごした日の方が、K2により測定した消費エネルギー量と簡易型消費エネルギー計による計測値との差が小さい傾向がみられた。