

## 家事労働を含む日常生活活動の消費エネルギー量

○福原 桂 金子佳代子

(横浜国立大)

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、その現状を調査すると同時に、身体活動量を精度よく、かつ簡便に測定する方法について検討するために、女子大学生を対象に、拘束の少ない状態で実際の日常生活時の消費エネルギー量を連続的に測定した。

方法 女子大学生5名を被検者とし、コスメデ社製の無線式エネルギー代謝計測システムK2を用いて、午前11時から午後7時頃まで、実際の日常生活活動における酸素消費量および心拍数を連続的に測定し、同時に万歩計の原理を応用した簡易式消費エネルギー量計測器によって、エネルギー消費量を計測した。

結果 女子大学生5名の日常生活において、分当たりの消費エネルギー量が0.073(kcal/kg)以上になることは少なく、心拍数が110(拍/分)以上になる頻度は少なかった。家事活動においては、多くの活動が10分以内と短時間であり、かつ複数の家事を並行して行っており、あらゆる家事活動を含めた家事活動時間中の平均エネルギー消費量は約0.044(kcal/分・kg)、平均心拍数はおよそ101(拍/分)であった。連続測定した心拍数から推定した酸素消費量は、K2により実測した酸素消費量よりも多く、特に、しゃがむ/立ち上がるといった動作の時にその差が大きくなる傾向が見受けられた。簡易式消費エネルギー量計測器によって計測されたエネルギー消費量は、K2を用いて実測したエネルギー消費量よりも少なかった。