

# A-20 SDA効果に関する一考察

和洋女大文政政○宮川豊美 田口秀子 川村一男

目的 近年日本人の日常生活は、生活の合理化、労働の簡略化、労働時間の短縮等により、摂取カロリーよりも消費カロリーは少ない傾向にあると考える。が一方摂取カロリーの過剰による肥満の頻度は高い傾向を示している。肥満者の食事療法の一つとして、高蛋白食の特異動力学的作用 (SDA) 効果が言われてきたが、最近はその効果に対する疑問も報告されている。そこで私共は、食事内容による SDA を検討するべく実験を行った。

方法 身長は同程度で体格の相反する21才女子6名を被験者とした。食事の種類は普通食・高脂肪食・高蛋白食の三種類とし、総カロリーはいずれも650 Cal 前後とし、普通食に対し高蛋白食は蛋白量を約2倍に、高脂肪食は脂肪量を約2倍にした。ダグラスバツク法で呼吸を採取し、安静状態で、対照時・摂食直後・1〜3時間後のそれぞれのRQを求めた。又、試験食の熱量の比較を普通食について、食品成分表で求めたものと爆発熱量計により得られた数値との比較もあわせて行った。

結果 RQは高蛋白食が最も高い値を示したが、普通食の2倍程度の高蛋白食では肥満の治療としてのSDA効果は期待出来ない結果を得た。又、試験食の熱量の比較については食品成分表から求めた値と、熱量計から得られた数値の差は0.9%であり、大差はないと考えられる。