

目的 エネルギー消費量を計算することは、健康の保持増進のための適正な運動処方や適正栄養摂取量をきめたりする上で非常に有用である。しかし、この計算を電卓で計算でするとしても1件あたり20~30分はかかり、多件数を扱う場合、長時間を要し、計算処理意欲がそがれていた。そこで少しでも計算のための所要時間を節減する目的でパソコンの導入を試みた。

方法 エネルギー消費量の計算に用いられている2つの方法、即ち①体表面積当たり基礎代謝基準値とRMRを用いる方法と②体重当たり基礎代謝基準値と活動代謝(E_a)を用いる方法と比較検討した結果①の方法が合理的であると思われたので①の方法にもとづき、それをプログラム化し、用いた。

結果 プログラム中に年令別性別単位体表面積当たり基礎代謝基準値をあらかじめ記憶させておくことにより、年令、性別、身長、体重を入力するだけで瞬時に基礎代謝量が算出できるようになり、電卓を用いて計算する場合20~30分かかっていた集計計算がパソコンの導入により2~3分間で出来るようになった。また、プログラム中に生活活動指数、各種栄養指数、標準体重&の肥満度等の算出式を組み込んでおくことにより、これらの値も同時に即座に得ることが出来るのであうためわざわざ計算する必要もなく非常に便利である。