

目的 栄養所要量 昭和59年度に改訂され、エネルギー所要量の設定には、これまでの労作強度別生活活動指数という表現をやめ、生活活動の強度別生活活動指数によることになった。生活活動の内容として「睡眠」「椅座・座」「立ち」「歩き」に分け、これらの活動時間から生活活動の強度とその生活活動指数を求めるようになった。実際に、人の活動時間はなかなか複雑で目安表に近似せず、いかなる生活強度とすべきかその判断に迷うものがある。そこで、2,3の試みを行ったので報告する。

方法 被調査者は静岡県浜松市中央農業協同組合の婦人部に属する141名。生活時間調査は昭和60年8月に実施した。被調査者の消費エネルギーとエネルギー所要量を求めるために以下の方法で計算した。(1)消費エネルギーは、被調査者の身長・体重から体表面積を求め基礎代謝量の補正を行い、RMRを用いて計算した。(2)エネルギー所要量 (1)「立ち」の時間を中心にして生活活動指数を求め、 $A = B + Bx + \frac{1}{10}A$ の常式で算出。(2)「歩き」の時間を中心にして生活活動指数を求め、常式により計算。(3)全体的な生活活動の内容から判断して生活活動指数を求め、常式により算出した。算出した消費エネルギーとエネルギー所要量ならびに計算した生活活動指数について検討した。

結果 (1)消費エネルギーは、 $1,949 \pm 254$  Kcalであった。(2)「立ち」を中心として求めたエネルギー所要量は、 $1,736 \pm 269$  Kcal、「歩き」を中心として求めたエネルギー所要量は、 $2,331 \pm 300$  Kcalとなり、この間に $619 \pm 279$  Kcalの差が生じた。(3)全体的な生活活動内容から判断して求めたエネルギー所要量は、 $2,137 \pm 374$  Kcalであった。