

中村学園大 家政 林 辰 美

目的 栄養摂取状態の適否については、対象の食物摂取量の面と同様、国民生活の複雑化が進んでいる今日においては、対象個々の消費エネルギー量の面からの把握が必要である。より適切な栄養摂取を実行する際、摂取目標エネルギー量の算出の基礎になる生活活動強度について検討した。

方法 対象：本学学生171名、期日：1987年5月の平日と休日の2日間、調査方法：1分計の生活時間調査用紙に行動を記入し、(1)生理的時間等生活時間の分類をし集計した。(2)消費エネルギー量の算出には、 $A = B_m T_b W + \sum E_n T_n W$ の式を用いた。(3)生活活動強度は $A = B + B_x + \frac{1}{10}A$ の式より求めた。

表1 調査対象

	年齢(歳)	身長(cm)	体重(kg)	肥満度(%)
全体 N=171	18.54 ± 1.03	157.8 ± 4.51	50.8 ± 5.06	-2.3 ± 8.62
1年 N=120	18.15 ± 0.38	158.2 ± 4.48	50.7 ± 4.72	-2.8 ± 7.68
2年 N= 51	19.45 ± 1.43	157.0 ± 4.51	50.9 ± 5.84	-1.2 ± 10.53

結果 1.調査対象は、表1に示した。2.生活時間と消費エネルギー量の比率を図1に掲げた。3.生活活動強度は、 0.48 ± 0.15 で、中等度と判定した。

平日より休日平日の方が、また1年生より2年生の方が高値を示した。
($P < 0.05$)

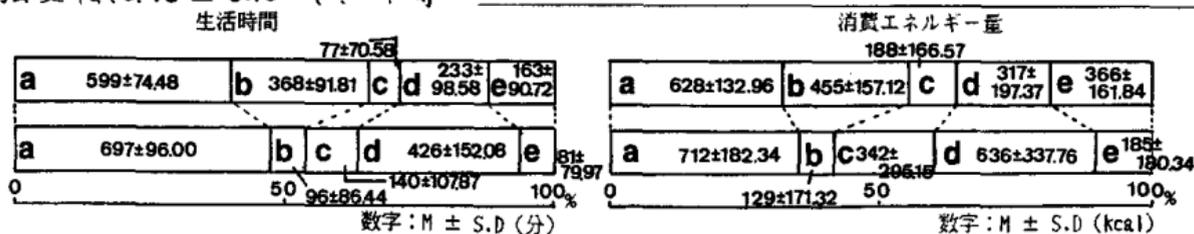


図1 生活時間と消費エネルギー量の比率

a:生理的時間 b:学業時間 c:家事作業時間
d:自由時間 e:移動時間