

広島中央女短大 ○大下市子 大手前女短大 西原照代 阪本美恵子
 大阪大微研 高木達也 大阪大薬学 西原力

目的 より個人に適した栄養・運動・休養のバランスのとれた健全な生活を営むには、まず日常生活の生活活動指数 (x) を求め、さらにエネルギー所要量・付加運動量を有効に活用する必要がある。我々はいままで、生活動作時間のデータ解析から短時間で x を算出できる簡易法の検討を行ってきた¹⁾²⁾。1日の運動量の目安として歩数が用いられることも多いので、歩数を組み込んだ、より簡易な生活活動指数の算出の検討を行った。

方法 1991, 1992, 1993年の9~12月に大阪市、広島市近郊在住の成人男子56名、成人女子121名、男子学生99名、女子学生121名について、生活時間調査(平日2日、休日1日)および歩数の計測(デジ・ウォーカー EM-200)を行い、1141例の有効データを得た。生活活動はRMRの大きさから、座るI II III、立つI II III IV、歩くI II III IV V・入浴・自転車、走るI II III IV Vに分類し、時間配分を求めた。

結果 各分類した動作時間と歩数の解析から、歩数から x を算出する場合、「立つ」時間、入浴・自転車時間および歩数計で計測されるもののRMRの大きいスポーツ、筋肉労働等の記録も必要であることが分かった。歩数から見かけの「歩く」時間を、「座る」時間は24時間から「睡眠」、見かけの「歩く」時間、記録時間を引くことにより求められるため、簡易式¹⁾²⁾を用いると、歩数、「睡眠」時間と「立つ」等の生活動作約3時間の記録を行うだけで、より簡易に生活活動指数 (x) を算出することが可能になった。

1)西原ら：栄誌、49、115-127(1991) 2)西原ら：栄食誌、45、227-237(1992)