

目的 私達は、野菜食物繊維（にんじん）のビタミンB<sub>1</sub>吸収に及ぼす影響を検討しており、ビタミンB<sub>1</sub>吸収がにんじん摂取により促進されるように見える結果を得ている。しかしこの結果は、にんじん摂取により糖質など栄養素の吸収が遅くなりエネルギー代謝量が低下し、その結果ビタミンB<sub>1</sub>の要求が低下したことに原因していることが考えられる。一方、食事摂取により発生するエネルギー、即ち食事誘発性体熱産性（DIT）は、肥満と関連があることが報告されており、食物繊維給源となる野菜の摂取がDITにいかに関与するかを明らかにすることは極めて興味深い。従って本研究では、エネルギー代謝量が野菜摂取によりどのように変化するかを検討する。

方法 被験者は、健康な女子6名で、朝食給与前と試験用朝食給与1、2、3時間後に呼吸試験機（ミナト医科学製、エアロモニターAE-280S）を用いて安静時（椅子に腰掛けている）のエネルギー消費量を測定した。試験用朝食は、カレーとし、豚肉とたまねぎのみ（試験食Ⅰ）、それにごぼう50g（試験食Ⅱ）、またはにんじん150g（試験食Ⅲ）を加えた3種類を調製、給与した。エネルギー量測定の当日には、軽い動作をとまなう実験、講義の聴講等で、特別な強度の活動をしないようにした。

結果 エネルギー消費量の朝食給与前値は、試験食Ⅰ、Ⅱ、Ⅲでそれぞれ $1,127 \pm 62$ 、 $1,111 \pm 78$ 、 $1,101 \pm 167$ で、ほぼ一定の値を示した。試験食Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ摂取後1、2、3時間値はそれぞれ $1,251 \pm 33$ 、 $1,267 \pm 118$ 、 $1,221 \pm 175$ ； $1,248 \pm 82$ 、 $1,248 \pm 100$ 、 $1,219 \pm 189$ ； $1,133 \pm 100$ 、 $1,171 \pm 111$ 、 $1,152 \pm 184$ で、食事による相違は認められなかった。