

○鶴飼光子

(武蔵丘短大)

目的 スリーデーマーチは埼玉県東松山市を中心に20年程前より行われている国際的な健康づくりのためのウォーキング大会である。中高年齢者の生涯スポーツとして人気があり、昨年のはべにして約8万人が参加している。1日に最高50Kmを3日間歩くことは中高年齢者にとっては運動量が高くなることが予想される。そこで、本運動によるエネルギー消費量を実際に大会に参加して測定するとともに、食事調査により栄養素の摂取量を調べ、エネルギー収支を検討した。

方法 健康な男女10名(19~20才)に、カロリー計、歩数計、携帯型血圧心拍計を装着させ、50Kmおよび10Kmのコースを1~3日間歩かせた。食事はいくつかの食品や料理を呈示し、自由に選択させた。食物摂取状況とともに、詳細に生活活動を記録した。

結果 大会参加時の総エネルギー消費量は10Km, 50Kmそれぞれ平均約3200kcal(運動時900kcal)、3900kcal(2700kcal)、食事よりのエネルギー摂取量は、3800kcal, 3000kcalとなった。50Kmでは運動によるエネルギー消費が総エネルギー消費量の約80%になり、生活活動のほとんどがウォーキングでしめられている。また、摂取エネルギー量は50Kmでは消費量よりも低くなり、エネルギー消費に見合った食物の摂取が難しいことがわかる。栄養素では、繊維の摂取が低く、逆に、菓子や甘味類の摂取は多くなった。これは大会参加日数が増す毎に増える傾向にあった。スリーデーマーチは競歩大会ではなく、生涯スポーツといわれるが、運動量が比較的高かったので、特に中高年齢者の参加では、十分な食事計画が必須と考えられた。