

女子短大生の消費エネルギーについて

○梅原頼子・武田恵実・福永峰子・山田芳子

【目的】

近年、オートメーション化、交通機関の発達、家庭電化の普及、インドアライフの増加という生活環境が、身体活動量・エネルギー消費量を減少させており、栄養の過剰摂取・慢性的な運動不足等健康を害する要因となっている。そこで、学生のエネルギー消費量はどうなっているのか、日常のライフスタイルから実態を把握するために調査を行ったので報告する。

【調査方法】

調査時期は平成10年10月、平日2日間と休日1日を合わせた連続3日間に実施した。対象は本学食物栄養専攻女子学生62名（年齢19.0歳±1.0歳、身長157.2cm±4.8cm、体重50.3kg±6.2kg、BMI20.4±2.8）とした。調査内容は西原らのエネルギー消費量・生活活動指数計算用記入フォームを用い、生活時間調査を無記名回答で実施し、集計を行った。

【結果】

1. 平均エネルギー消費量は1924kcal±314kcalであった。平日休日間はほとんど差はなく、平均値に近かった。アルバイトの有無では、アルバイト有りの者の方がアルバイト無しの方より200kcal高い値であった。
2. 平均生活活動強度は0.44±0.14であった。アルバイト有りでは中等度以上を示した者が約60%あり、アルバイト無しでは約70%の者が軽いを示した。
3. 平均生活活動動作構成比は、睡眠17.9%、座る43.9%、立つ13.3%、歩く24.9%であった。また、睡眠では休日が高い値を示し、座るではアルバイト無しが50%と高く、立つでは休日、歩くでは休日・アルバイト有りが高い値であった。
4. 国民の望ましいとされる生活活動強度中等度の目安から算出した理想エネルギー消費量を動作別に比較すると、歩く動作の消費量が高く、立つ動作の消費量が低かった。

【考察】

以上のことから、学生の生活活動強度は中等度の範囲ではあるが0.5を満たしておらずやや軽い傾向であることがわかった。アルバイト有りの者でさえも約60%しか中等度を満たしておらず、残りの者は運動不足であった。これらを中等度に近づけるためには、歩く動作をこれ以上に増やすことや、通学時の電車やバスで座る動作の時間を立つ動作の時間に入れ換えることを考えなければならない。学生自身が日常生活を見直し、運動を付加することを心がけるよう指導していきたい。