

表 1. 被検者の身体特性

		全体	男	女
		n=18	n=15	n=3
年齢	歳	49 ± 15	47 ± 14	60 ± 13
身長	cm	168 ± 7	170 ± 5	157 ± 6
体重	kg	66.0 ± 8.2	68.4 ± 6.3	53.9 ± 5.7
BMI	kg/m <sup>2</sup>	23.4 ± 2.1	23.7 ± 2.1	21.9 ± 1.1

表 2 1日の推定エネルギー消費量ならびに ViM 測定による身体活動レベル

		全体	男	女	
		n=18	n=15	n=3	
①基礎代謝基準値* の活用	BMR <sup>a)</sup>	kcal/ 日	1,441 ± 195	1,503 ± 142	1,132 ± 95
	EER <sup>b)</sup>	kcal/ 日	2,162 ± 292	2,255 ± 213	1,698 ± 142
②安静時代謝量 実測値の活用	REE <sup>c)</sup>	kcal/ 日	1,322 ± 307	1,400 ± 270	930 ± 123
	BEE <sup>d)</sup>	kcal/ 日	1,101 ± 256	1,167 ± 225	775 ± 103
	TEE <sup>e)</sup>	kcal/ 日	1,652 ± 384	1,750 ± 338	1,163 ± 154
③ViM による測定	ViM-TEE <sup>f)</sup>	kcal/ 日	2,155 ± 366	2,265 ± 265	1,608 ± 324
	ViM-PAL <sup>g)</sup>		1.50 ± 0.18	1.51 ± 0.19	1.41 ± 0.17

\*\*p<0.01

a) BMR : basal metabolic rate, 基礎代謝量, 基礎代謝基準値×体重

b) EER : estimated energy requirement, 基礎代謝基準値を活用して算出された  
推定エネルギー必要量, BMR×1.5

c) REE : resting energy expenditure, 安静時エネルギー消費量

d) BEE : basal energy expenditure, 基礎エネルギー消費量, REE/1.2

e) TEE : total energy expenditure, 実測 REE に基づき算出された  
1日の推定エネルギー消費量, BEE×1.5

f) ViM-TEE : ViM- total energy expenditure, ViM 測定による1日の推定エネルギー消費量

g) ViM-PAL : ViM- physical activity level, ViM 測定による身体活動レベル, ViM-TEE / BMR

※厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2005年版)」(厚生労働省), 2005

表3 活動ごとにみた ViM 測定による推定 METs 値

活動様式	活動の種類	人数	推定 METs 値		文献値*
			平均値±SD	中央値	
睡眠	睡眠	18	0.97 ± 0.04	0.96	0.9
静的な活動	休息・談話	17	1.48 ± 0.27	1.40	1.0~1.5
	読む・書く・見る・聴く	17	1.42 ± 0.16	1.37	1.0~1.5
	机上事務	14	1.44 ± 0.16	1.41	1.5
	食事	18	1.44 ± 0.17	1.37	1.5
	自動車の運転	14	1.87 ± 0.46	1.71	1.5
上半身の動きを伴う活動	身支度	18	1.77 ± 0.36	1.65	2.0
	洗濯	3	2.62 ± 1.60	1.73	2.0~2.3
	炊事	7	1.59 ± 0.34	1.48	2.0~2.5
	風呂掃除	3	1.48 ± 0.28	1.33	2.5~3.8
移動や運動	ゆっくりとした移動	14	2.02 ± 0.45	2.01	2.0 <sup>a)</sup>
	ストレッチ	3	2.33 ± 0.73	2.22	2.5
	普通の速さの移動	8	2.61 ± 0.38	2.69	3.0 <sup>a)</sup>

※ 「健康づくりのための運動基準 2006」(厚生労働省), 2006

Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities,  
Ainsworth BE, et al., Med Sci Sports Exerc. 2000, 32(9 Suppl):S498-504.

a) 歩行の場合の値

表4 活動ごとにみた ViM 測定による推定 METs 値の個人内・個人間変動

活動様式	活動の種類	人数	個人内	個人間
			変動係数 %	変動係数 %
睡眠	睡眠	18	5	8
静的な活動	休息・談話	17	15	37
	読む・書く・見る・聴く	17	11	29
	机上事務	14	14	21
	食事	18	12	28
	自動車の運転	14	16	41
上半身の動きを伴う活動	身支度	18	36	60
	炊事	7	19	48
移動や運動	ゆっくりとした移動	14	24	38
	普通の速さの移動	8	21	24

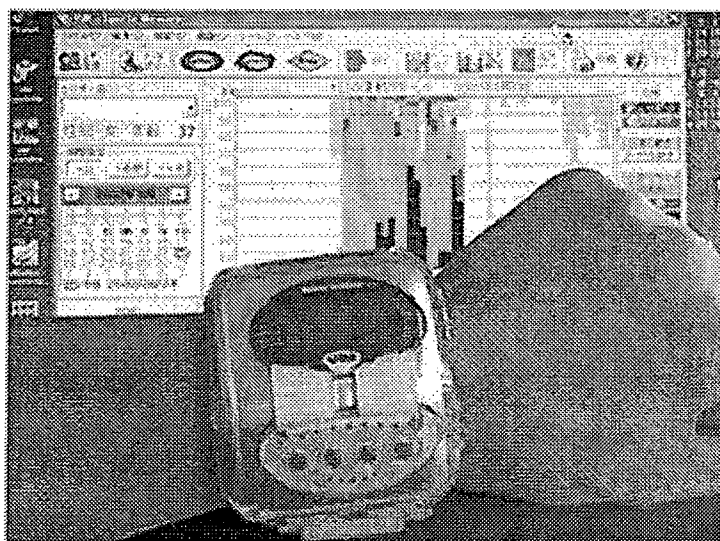


図1 腕時計型行動識別計：ViM-Sports Memory  
<http://www.microstone.co.jp/>  
 (マイクロストーン株式会社の許可を得て引用)

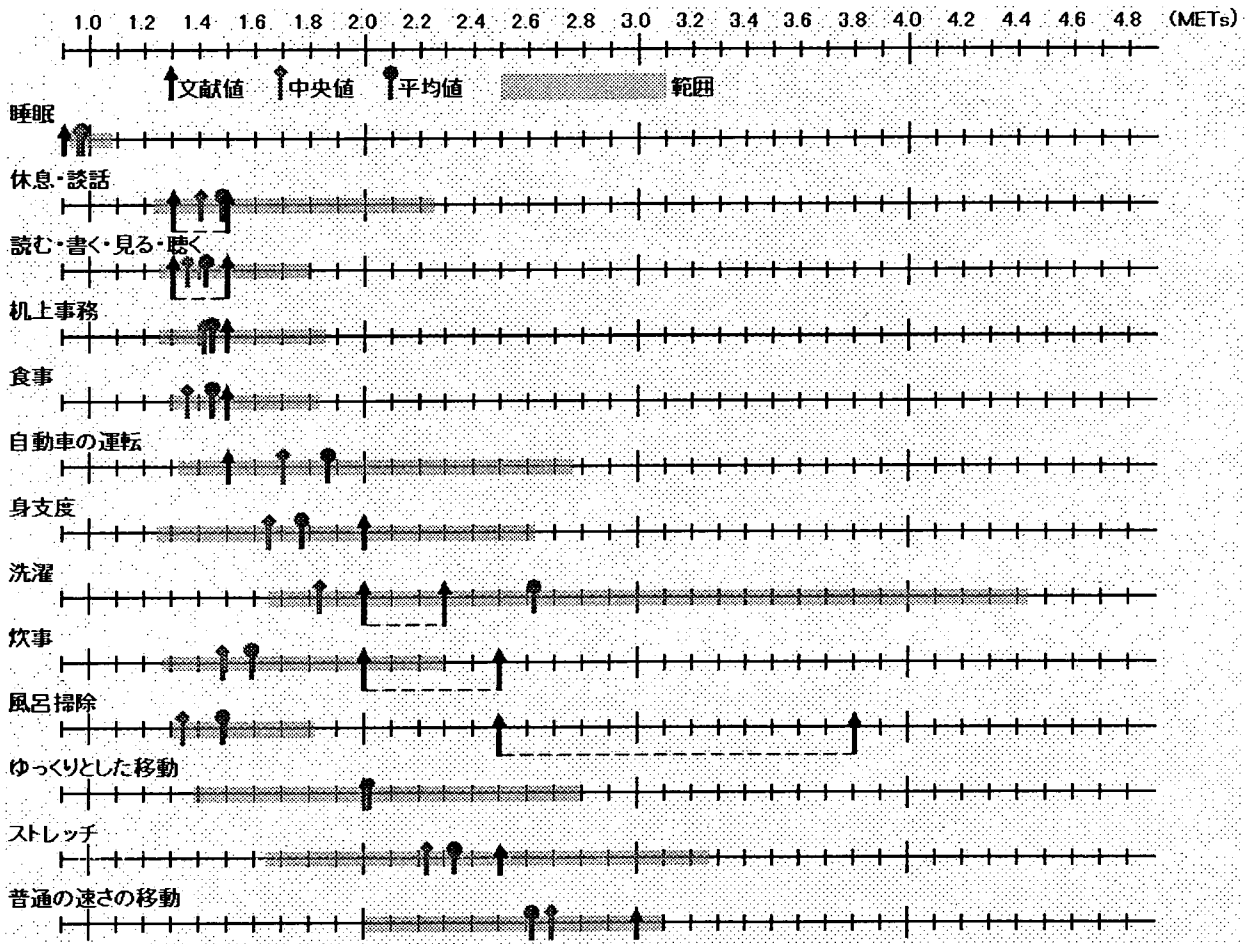


図 2 活動ごとにみた推定 METs 値の範囲と平均値、中央値ならびに文献値

# 資 料

# 行動記録

氏名:

記録日: 平成 年 月 日

ID:

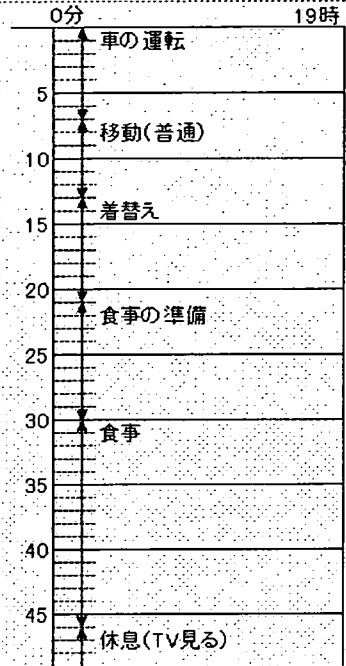
## 行動記録記入について

あなたの1日の行動がわかるように、何をしていたかを具体的に記入してください。  
記入用紙は1分ごとの目盛りになっています。できるだけ細かく行動を記入してください。

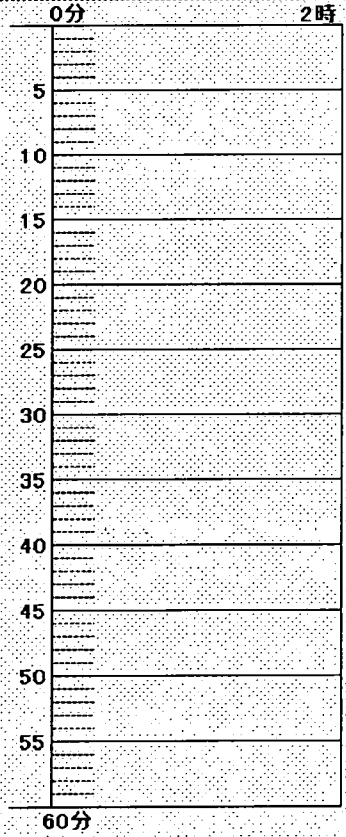
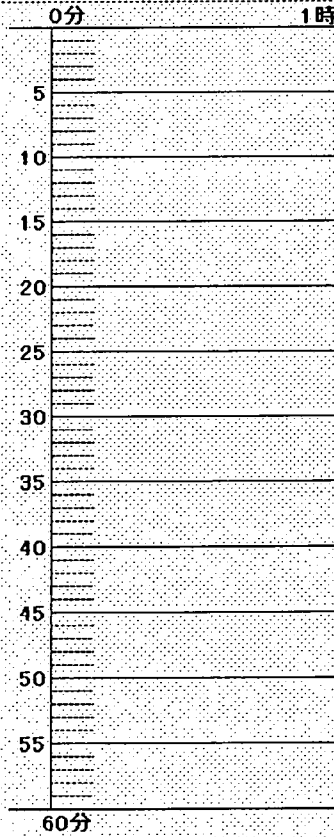
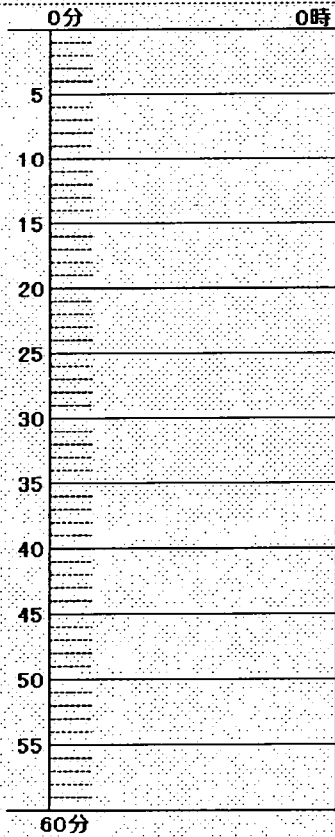
### 行動の例:

移動(ゆっくり、普通、速いなど)、車の運転、買い物、入浴、炊事、食事、掃除、休息、身支度、睡眠、仕事、運動の内容 など。

次のページは記入の例です。→



次のページからが、あなたの行動記録です。午前0時の開始から24時間の行動を記入してください。



# サプリメント等の利用状況調査票

記入日 平成 19 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男・女

① あなたはいわゆる健康食品やサプリメント、保健機能食品などを利用されていますか。  
どちらかに○をつけてください。

1. はい                      2. いいえ

② ①で1. はいの方へお聞きします。

どのように利用されていますか。以下の表に例のように記入してください。

品名(商品名)	利用する頻度	一度に摂る量
(例)総合ビタミン剤	1日1回	1錠
(例)青汁	週3回	1杯
( )	( )	( )
( )	( )	( )
( )	( )	( )
( )	( )	( )
( )	( )	( )

③ ①で1. はいの方へお聞きします。

どのような理由で利用されていますか。あてはまるものに○をつけてください。

1. 健康・体調維持      2. 病気の予防      3. 栄養補給      4. 疲労回復  
5. その他 ( )

④ ①で1. はいの方へお聞きします。

どこからその情報を入手されましたか。あてはまるものに○をつけてください。

1. 新聞・雑誌      2. テレビ      3. インターネット      4. 友人・知人      5. 店頭  
6. その他 ( )

# 食事記録用紙の記入の仕方

時刻: 間食を含め、食べた時間を記入してください。

場所:  
外食をした場合など、どこで食べたかも記入してください。

概量(重量):  
 ・わかる範囲でおおよその量(可能であれば正味重量)を記入してください。  
 ・ご飯をおかわりしたり、残したりした場合もどのくらいおかわりしたか、あるいは残したかを記入してください。

氏名
月 日 曜日

時刻	料理名	材料又は食品名	概量(重量)	正味重量	場所	その他
7:00	ごはん みそ汁  焼き魚 おひたし	ごはん 豆腐 わかめ みそ 鰯 塩 ほうれん草 しょうゆ	茶碗1杯 お椀2杯 (おかわりした)  一切れ  小鉢1杯	150g	自宅	
10:30	ジュース  せんべい	りんごジュース (果汁100%) せんべい	1パック  大2枚	200cc	自宅	110円
12:00	サンドイッチ (ミックス)  ヨーグルト	食パン たまご ハム ツナ ヨーグルト	一包み (一人前)  1カップ	  95g	コンビニ で購入	220円  120円

材料又は食品名:  
外食、市販のものも含め、わかる限り材料を記入してください。

その他:  
市販の物を購入した場合、メーカーや値段などを記入してください。





時刻	料理名	材料又は食品名	概量(重量)	正味重量	場所	その他

体調・食欲について、以下質問にお答え下さい。

①今日の健康状態(該当するものに○をつけてください)

- ・体がだるいですか?      はい      いいえ
- ・熱っぽいですか?      はい      いいえ
- ・よく眠れましたか?      はい      いいえ
- ・肩がこっていますか?      はい      いいえ
- ・イライラしていますか?      はい      いいえ
- ・ゆううつですか?      はい      いいえ

・お腹の具合はどうですか?      便秘      下痢      胃痛      健康

②今日の食欲はどうですか?

- 朝食:      有り      無し
- 昼食:      有り      無し
- 夕食:      有り      無し

③その他、気付いたことありましたら以下に書いて下さい。

--