

# 最近の主婦の生活時間調査より算出した 消費エネルギー量と推定労働強度について

村 上 裕 子

## (1) 緒 言

われわれが、栄養摂取量調査を実施した場合、被調査者の年令別、性別、労働強度別の成人換算率を求め、これにより成人換算した摂取栄養量を算出し、最終的な調査結果を得るのであるが、各人の労働代謝率 (Relative metabolic rate) は個人差が大であり、その労働強度は容易に定め難い。

特に、家庭にある主婦の労働強度 (近年は生活活動指数をもってあらわしている) を決定するについては、資料に乏しく、1954年資源調査会報告第19号「日本人の栄養基準量」および科学技術庁資源局が1959年に発表した「労働強度別職業分類表」によれば、家事従事者の労働強度は「中等労作」となっているが、近年の著しい家庭機械の発達と共に、家庭生活の合理化も一段と進み、家事労働のエネルギー代謝率 (R. M. R.) も相当変化したと思われるので、S. 41年、S. 42年の2ケ年にわたり、家庭の主婦の生活時間調査を実施し、その労働強度を推定したいと考えた。

## (2) 調 査 方 法

まずS. 41年12月と、S. 42年7月の2回に、第一表の生活時間記録用紙を用い、それぞれ連続した2日間の生活時間調査を実施した。

調査日、被調査家庭の決定にあたっては、

- a, 家庭に特別な行事のない日を選ぶ。
- b, 祝祭日避ける。
- c, 家庭内に重症患者がいない。

を条件とし、起床より就寝までの Motion and time study を直接時間観測法を用い、5分単位に、第一表に記入させた。

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第一表 生活時間調査記録表

氏名		年令		家庭の職業		備考		
月 日 曜	0時	1	2	3	4	5	家族構成	
	[0-6時 時間スケール]							
	6	7	8	9	10	11		12
	[6-12時 時間スケール]							
12	13	14	15	16	17	18	時	
[12-18時 時間スケール]								
18	19	20	21	22	23	24	曜	
[18-24時 時間スケール]								

なお、被調査者家庭を職業別に分類し、サラリーマン家庭は更に構成家族数により分類した。

調査年別、被調査家庭職業別の世帯数は第二表のとおりである。

第二表 調査年別、被調査家庭職業別、世帯数

被調査家庭職業		調査年度	
		S. 41年12月	S. 42年7月
小	売 店	3	7
開	業 医	2	1
中	央 市 場 仲 買 人	0	2
サ ラ リ ー マ ン	3 人 家 族	6	4
	4 人 家 族	10	13
	5 人 家 族	10	10
	6 人 以 上 家 族	0	8
計		31	45

### (3) 集 計 方 法

第一表を回収し、第三表を用い、生活時間の内容別に各被調査者の集計をなし、次いで第二表の調査年別および被調査者家庭の職業別に集計し、第四表を作成した。

なお、生活時間中の各作業内容のR.M.R.及び消費エネルギー量の算出方法は、労働科学研究所、沼尻幸吉氏のエネルギー代謝率及び消費エネルギー算出方法を引用した。

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

また、一日の消費エネルギー量の算出にあたっては、標準体格者の基礎代謝量算出方法により、女子は毎分 0.8 Cal として計算し、安静代謝量は、基礎代謝量の 1.2 倍とし、これにエネルギー代謝率を加算し、次式で Cal に換算した。

$$\text{Cal} = (\text{R.M.R.} + 1.2) \times \text{B}$$

B. は基礎代謝量 (Basal metabolism)

第三表 生活時間調査集計表

被調査者名

生活時間内容	時間(分)	R M R	RMR × t	備考
睡眠				
ひるね				
食事				
間食 (喫茶店, 飲食店での摂取を除く)				
食事準備 (炊事その他)				
食事の買物(店までの歩行は別)				
食事の片付け				
身仕度 (洗面, きがえ etc)				
入浴				
用便				
休憩 (すわる, お茶を飲む)				
乗物 (電車, バスの待ち時間を含む)				
歩行 (屋外を歩く)				
自転車に乗る				
買物 (店までの歩行, 乗物は別)				
子供の相手				
裁縫, 被服整理				
洗濯 (洗濯機使用)				
洗濯ものを干す, とり入れる				
畑仕事 (家庭菜園, 園芸など)				
掃除, ふろたき				
散歩				
雑談				
交際 (訪問, 来客など)				
読みもの				
書きもの				
新聞を読む				
趣味				
ラジオ, テレビ				
集会				
自分の医療				
勤労				
その他				

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第四表、一 生活時間調査総括表 (サラリーマン世帯3人家族家庭平均)

生活時間内容		時間(t)		RMR	RMR×t			備考
		S.42年	S.41年		S.42年	S.41年	平均	
生理的	睡眠	860	954	-7%B				-7%Bとは、基礎代謝量の7%減を意味する。
	食事	166	133	0.4	64.4	53.2	58.8	
	間食 (喫茶店、飲食店での摂取を除く)	20	18	0.4	8.0	7.2	7.6	
	食事準備	209	199	1.4	292.6	278.6	285.6	
	食事の買物(店までの歩行を除く)	71	74	1.5	106.5	111.0	108.8	
	食事の片付け	151	101	1.6	241.6	161.6	201.6	
	身仕度(洗面、きかえetc)	66	72	0.5	33.0	36.0	34.5	
	入浴	56	40	2.3	128.8	92.0	110.4	
	用便	37	36	0.4	14.8	14.4	14.6	
休息 (ねころぶ、坐る、お茶をのむ)	65	89	0.2	13.0	17.8	15.4		
家事	乗物 (電車、バスの待ち時を含む)	0	0					掃除のRMRは、はく(1.1)雑布かけ(3.8)の平均した数値である。
	歩行(屋外を歩く)	55	40	2.0	110.0	80.0	95.0	
	買物 (店までの歩行、乗物は別)	21	0	1.5	31.5	0	15.8	
	子守り	49	0	1.5	73.5	0	36.8	
	裁縫、被服整理	297	249	1.2	356.4	298.8	327.6	
	洗濯 (洗濯機使用)	41	44	1.2	49.2	52.8	51.0	
	洗濯ものを干す、とり入れる	30	30	2.2	66.0	66.0	66.0	
	畑仕事(家庭菜園、園芸など)	18	23	1.5	27.0	34.5	30.8	
	掃除、ふろたき	252	159	2.5	516.5	397.5	457.0	
ふとんあげ、しき	12	14	3.0	36.0	42.0	39.0		
文化・教養	交際(訪問、来客など)	59	53	0.4	23.6	21.2	22.4	その他の内容は、主として、戸じまり、靴みがきである故にRMRは戸じまり(2.3)靴みがき(1.1)の平均値とした。
	読みもの	26	11	0.2	5.2	2.2	3.7	
	書きもの	9	13	0.2	1.8	2.6	2.2	
	新聞を読む	47	68	0.2	9.4	13.6	11.5	
	趣味(音楽、生花など)	5	15	0.5	2.5	7.5	5.0	
	雑談	35	84	0.3	10.5	25.2	17.8	
	ラジオ、テレビ	180	322	0.2	36.0	64.4	50.2	
集会	0	0						
その他	44	0	1.7	74.8	0	0		
計		2,880				2,069.1		

- 睡眠時間平均 907分      ● 活動時間平均 2,880分-907分=1,973分
- 活動時間平均RMR = 2,069.1+1,973=1.05
- 活動時間消費エネルギー量 = (1.05+1.2)×0.8×1,973=3,551.4 Cal
- 睡眠時間消費エネルギー量 = 907×(0.8-0.8×0.07)=674.8 Cal
- 1日平均消費エネルギー量 = (3,551.4 Cal+674.8 Cal)÷2=2,113.1 Cal

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第四表、二 生活時間調査総括表 (サラリーマン世帯4人家族家庭平均)

生活時間内容		時間(t)		RMR	RMR×t			備考
		S.42年	S.41年		S.42年	S.41年	平均	
	睡眠	866	949	-7%B				
生理的	食事	142	165	0.4	56.8	66.0	61.4	
	食間食 (喫茶店、飲食店での摂取を除く)	17	28	0.4	6.8	11.2	9.0	
	食事準備	220	224	1.4	308.0	313.6	310.8	
	食事の買物(店までの歩行を除く)	65	98	1.5	97.5	147.0	122.3	
	食事の片付け	98	116	1.6	156.8	185.6	171.2	
	身仕度(洗面, きがえetc)	74	111	0.5	37.0	55.5	46.3	
	入浴	50	45	2.3	115.0	103.5	109.3	
	用便	30	37	0.4	12.0	14.8	13.4	
	休息 (ねころぶ, 坐る, お茶をのむ)	212	101	0.2	42.4	20.2	31.3	
家事	乗物 (電車, バスの待ち時間を含む)	0	0					
	歩行 (屋外を歩く)	43	54	2.0	86.0	108.0	97.0	
	買物 (店までの歩行, 乗物は別)	15	29	1.5	22.5	43.5	33.0	
	裁縫, 被服整理	193	125	1.2	231.6	150.0	190.6	
	洗濯 (洗濯機使用)	75	56	1.2	90.0	67.2	78.6	
	洗濯ものを干す, とり入れる	33	30	2.2	72.6	66.0	69.3	
	畑仕事(家庭菜園, 園芸など)	6	0	1.5	9.0	0	4.5	
	掃除, ふろたき	158	187	2.5	395.0	467.5	431.3	
	ふとんあげ, しき	11	33	3.0	33.0	99.0	66.0	
文化・教養的など	散歩	27	0	1.5	40.5	0	20.3	
	雑談	64	48	0.3	19.2	14.3	16.8	
	交際 (訪問, 来客など)	50	52	0.4	20.0	20.8	20.4	
	読みもの	48	2	0.2	9.6	0.4	5.0	
	書きもの	12	3	0.2	2.4	0.6	1.5	
	新聞を読む	45	41	0.2	9.0	8.2	8.6	
	ラジオ, テレビ	270	259	0.2	54.0	51.8	52.9	
	集会 自分の医療	20 11	20 0	0.2 0.4	4.0 4.4	4.0 0	4.0 2.2	
その他	35	0	1.7	59.5	0	29.8		
計						2,006.8		

- 睡眠時間平均 908分
- 活動時間平均 2,880分-908分=1,972分
- 活動時間平均RMR = 2,006.8+1,972=1.02
- 活動時間消費エネルギー量 = (1.02+1.2)×0.8×1,972=3,502.3 Cal
- 睡眠時間消費エネルギー量 = (0.8-0.8×0.07)×908=675.6 Cal
- 1日平均総消費エネルギー量 = (3,502.3 Cal+675.6 Cal)÷2=2,089.0 Cal

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第四表、三 生活時間調査総括表 (サラリーマン世帯5人家族家庭平均)

生活時間内容		時間(t)		RMR	RMR×t			備考
		S.42年	S.41年		S.42年	S.41年	平均	
	睡眠	864	939	-7%B				
生理的	食事	169	167	0.4	67.6	66.8	67.2	
	間食 (喫茶店, 飲食店での摂取を除く)	17	19	0.4	6.8	7.6	7.2	
	食事準備	225	201	1.4	315.0	281.4	298.2	
	食事の買物(店までの歩行を除く)	68	85	1.5	101.0	127.5	114.3	
	食事の片付け	122	135	1.6	195.0	216.0	205.5	
	身仕度(洗面, きがえetc)	77	74	0.5	38.5	37.0	37.8	
	入浴	49	51	2.3	112.7	112.3	112.5	
	用便	31	36	0.4	12.4	14.4	13.4	
家事	休息 (ねころぶ, 坐る, お茶をのむ)	143	86	0.2	28.6	17.2	22.9	
	乗物 (電車, バスの待ち時間を含む)	8	0	1.0	8.0	0	4.0	
	歩行 (屋外を歩く)	47	52	2.0	94.0	104.0	99.0	
	買物 (店までの歩行, 乗物は別)	17	66	1.5	25.5	99.0	62.7	
	裁縫, 被服整理	143	140	1.2	171.6	168.0	169.8	
	洗濯 (洗濯機使用)	70	87	1.2	84.0	104.4	94.2	
	洗濯ものを干す, とり入れる	53	50	2.2	116.6	110.0	113.3	
	畑仕事(家庭菜園, 園芸など)	24	0	1.5	36.0	0	18.0	
文化的・教養的など	掃除, ふろたき	154	171	2.5	385.0	427.5	406.3	
	ふとんあげ, しき	8	26	3.0	24.0	78.0	51.0	
	散歩	9	0	1.5	13.5	0	6.8	
	雑談	64	66	0.3	19.2	19.8	19.5	
	交際(訪問, 来客など)	51	100	0.4	20.4	40.0	30.2	
	読みもの	17	0	0.2	3.4	0	1.7	
	書きもの	14	12	0.2	2.8	2.4	2.6	
	新聞を読む	39	34	0.2	7.8	6.8	7.3	
その他	趣味(音楽, 生花など)	11	10	0.5	5.5	5.0	5.3	
	ラジオ, テレビ	333	190	0.2	66.6	38.0	52.3	
	自分の医療	22	0	0.4	8.8	0	4.4	
計	29	52	1.7	49.3	88.4	68.9		
						2,096.3		

- 睡眠時間平均 902分      ● 活動時間平均 2,880分-902分=1,978分
- 活動時間平均RMR      = 2,096.3+1,978=1.06
- 活動時間消費エネルギー量 = (1.06+1.2)×0.8×1,978=3,576.2 Cal
- 睡眠時間消費エネルギー量 = 902×(0.8-0.8×0.07)=671.1 Cal
- 1日平均消費エネルギー量 = (3,576.2 Cal+671.1 Cal)÷2=2,123.7 Cal

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第四表、四 生活時間調査総括表 (サラリーマン世帯6人～7人家族平均)

生活時間内容		時間(t)	RMR	RMR×t	備考
	睡眠	888	-7%B		本表に限り、 S. 42年度の 調査結果である。
生理的	食事	157	0.4	62.8	
	間食	22	0.4	8.8	
	食事準備	347	1.4	485.8	
	食事の買物	62	1.5	93.0	
	食事の片付け	145	1.6	232.0	
	身仕度(洗面, きがえetc)	59	0.5	29.5	
	入浴	46	2.3	105.8	
	用便	23	0.4	9.1	
	休息(ねころぶ, 坐る, お茶をのむ)	149	0.2	29.8	
家事	乗物(電車, バスの待ち時間を含む)	5	1.0	5.0	
	歩行(屋外を歩く)	34	2.0	68.0	
	買物(店までの歩行, 乗物は別)	13	1.5	19.5	
	裁縫, 被服整理	169	1.2	202.8	
	洗濯(洗濯機使用)	50	1.2	60.0	
	洗濯ものを干す, とり入れる	54	2.2	118.8	
	畑仕事(家庭菜園, 園芸など)	18	1.5	28.5	
	掃除, ふろたき	148	2.5	370.0	
	ふとんあげ, しき	6	3.0	18.0	
文化・教養的など	雑談	80	0.3	24.0	
	交際(訪問, 来客など)	54	0.4	21.6	
	読みもの	9	0.2	1.8	
	書きもの	3	0.2	0.6	
	新聞を読む	54	0.2	10.8	
	趣味(音楽, 生花など)	40	0.5	20.0	
	ラジオ, テレビ集會	190	0.2	38.0	
その他	38	0.2	7.6		
計	15	1.7	25.5		
				2,097.1	

- 睡眠時間 平均888分      ● 活動時間 平均2,880分-888分=1,992分
- 活動時間平均RMR      = 2,097.1÷1,992=1.05
- 活動時間消費エネルギー量 = (1.05+1.2)×0.8×1,992=3,585.6 Cal
- 睡眠時間消費エネルギー量 = 888×(0.8-0.8×0.07)=660.7 Cal
- 1日平均消費エネルギー量 = (3,585.6 Cal+660.7 Cal)÷2=2,123.2 Cal

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第四表、五 生活時間調査総括表 (開業医家庭平均)

生活時間内容		時間 (t)		RMR	RMR × t			備考
		S.42年	S.41年		S.42年	S.41年	平均	
	睡眠	830	890	-7%B				
生理的	食事	135	240	0.4	54.0	96.0	75.0	
	間食	0	0	—	0	0	0	
	食事準備	330	125	1.4	462.0	175.0	318.5	
	食事の買物(店までの歩行を除く)	20	25	1.5	30.0	37.5	33.8	
	食事の片付け	110	42	1.6	176.0	67.2	121.6	
	身仕度(洗面, きがえetc)	40	77	0.5	20.0	38.5	29.3	
	入浴	60	68	2.3	138.0	156.4	147.2	
	用便	70	43	0.4	28.0	17.2	22.6	
	休息(ねころぶ, 坐る, お茶をのむ)	115	57	0.2	23.0	11.4	17.2	
収入	診療の手伝い	740	727	1.0	740.0	727.0	733.5	主として調剤に従事
家事	歩行(屋外を歩く)	0	52	2.0	0	104.0	52.0	
	裁縫, 被服整理	40	118	1.2	48.0	141.6	94.8	
	洗濯(洗濯機使用)	0	0	—	0	0	0	
	洗濯ものを干す, とり入れる	25	30	2.2	55.0	66.0	60.5	
	掃除, ふろたき	85	93	2.5	212.5	232.5	222.5	
	ふとんあげ, しき	10	5	3.0	30.0	15.0	22.5	
文化・教養	雑談	85	8	0.3	25.5	24.0	24.8	
	交際(訪問, 来客など)	15	45	0.4	6.0	18.0	12.0	
	読みもの	0	12	0.2	0	2.4	1.2	
	書きもの	25	0	0.2	5.0	0	2.5	
	新聞を読む	20	23	0.2	4.0	4.6	4.3	
	趣味(音楽, 生花など)	0	60	0.5	0	30.0	15.0	
	ラジオ, テレビ	100	75	0.2	20.0	15.0	17.5	
集会	0	25	0.2	0	5.0	2.5		
	その他	25	63	1.7	42.5	107.1	74.8	
	計						2,105.6	

- 睡眠時間平均 860分
- 活動時間平均 2,880分 - 860分 = 2,020分
- 活動時間平均RMR =  $2,105.6 \div 2,020 = 1.04$
- 活動時間消費エネルギー量 =  $(1.04 + 1.2) \times 0.8 \times 2,020 = 3,619.8 \text{ Cal}$
- 睡眠時間消費エネルギー量 =  $860 \times (0.8 - 0.8 \times 0.07) = 639.8 \text{ Cal}$
- 1日平均消費エネルギー量 =  $(3,619.8 \text{ Cal} + 639.8 \text{ Cal}) \div 2 = 2,129.8 \text{ Cal}$



最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第四表、六 生活時間調査総括表 (中央市場仲買人家庭)

生活時間内容		時間(t)	RMR	RMR×t	備考
	睡眠	900	-7%B		本表に限り S. 42年度の調査結果である。
生理的	食事	113	0.4	45.2	
	食事準備	203	1.4	284.2	
	食事の買物 (店までの歩行を除く)	50	1.5	75.0	
	食事の片付け	100	1.6	160.0	
	身仕度 (洗面, きがえetc)	65	0.5	32.5	
	入浴	33	2.3	75.9	
	用便	20	0.4	8.0	
	休息(ねころぶ, 坐る, お茶をのむ)	115	0.2	23.0	
収入	店の手伝い(主として金銭事務)	567	1.0	567.0	立作業多し。
	通勤(自転車に乗る)	30	2.9	87.0	
家事	歩行 (屋外を歩く)	40	2.0	80.0	
	裁縫, 被服整理	100	1.2	120.0	
	洗濯 (洗濯機使用)	42	1.2	50.4	
	洗濯ものを干す, とり入れる	30	2.2	66.0	
	掃除, ふろたき	120	2.5	300.0	
	ふとんあげ, しき	25	3.0	75.0	
文化・教養	雑談	52	0.3	15.6	
	交際 (訪問, 来客など)	8	0.4	3.2	
	新聞を読む	62	0.2	12.4	
	趣味 (音楽, 生花など)	132	0.5	66.0	
	ラジオ, テレビ	45	0.2	9.0	
	その他	10	1.7	17.0	
	計			2,173.4	

- 睡眠時間平均 900分      ● 活動時間平均 2,880分-900分=1,980分
- 活動時間平均RMR      = 2,173.4÷1,980=1.09
- 活動時間消費エネルギー量 = (1.09+1.2)×0.8×1,980=3,635.4 Cal
- 睡眠時間消費エネルギー量 = 900×(0.8-0.8×0.07)=669.6 Cal
- 1日平均消費エネルギー量 = (3,635.4 Cal+669.6 Cal)÷2=2,152.5 Cal

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

第四表、七 生活時間調査総括表 (小売店家庭平均)

生活時間内容		時間(t)		RMR	RMR×t			備考
		S.42年	S.41年		S.42年	S.41年	平均	
	睡眠	947	861	-7%B				
生理的	食事	147	175	0.4	58.8	70.0	64.4	小売店の種別はS.41年料理飲食店、衣料品店、S.42年米穀店、薬類食料品店である。以上を勘案して店仕事のRMRを1.0とした
	間食	27	0	0.4	10.8	0	5.4	
	食事準備	219	226	1.4	306.6	316.4	311.5	
	食事の買物	54	58	1.5	81.0	87.0	84.0	
	食事の片付け	84	135	1.6	134.4	216.0	175.2	
	身仕度(洗面, きがえ etc)	51	73	0.5	25.5	36.5	36.0	
	入浴	56	58	2.3	128.8	133.4	131.1	
	用便 休息(ねころぶ, 坐る) お茶をのむ	34 103	36 53	0.4 0.2	13.2 20.6	14.4 10.6	13.8 15.6	
収入	店の仕事	450	578	1.0	450.0	578.0	514.0	
	自転車に乗る	4	0	2.9	11.6	0	5.8	
家事	歩行(屋外を歩く)	54	17	2.0	108.0	34.0	71.0	
	買物(店までの歩行, 乗物は別)	6	20	1.5	9.0	30.0	19.5	
	子守り	39	0	1.5	58.5	0	29.3	
	裁縫, 被服整理	47	35	1.2	56.4	42.0	49.2	
	洗濯(洗濯機使用)	40	43	1.2	48.0	51.6	49.8	
	洗濯ものを干す, とり入れる 掃除, ふろたき	36 100	30 140	2.2 2.5	79.2 250.0	66.0 350.0	72.6 300.0	
文化・教養的など	雑談	58	73	0.3	17.4	21.9	15.2	
	交際(訪問, 来客など)	29	36	0.4	11.6	14.4	13.0	
	読みもの	21	6	0.2	4.2	1.2	2.7	
	新聞を読む	49	23	0.2	9.8	4.6	7.2	
	ラジオ, テレビ	201	136	0.2	40.2	27.2	33.7	
	自分の医療 書きもの	9 0	0 46	0.4 0.2	3.6 0	0 9.2	1.8 4.6	
その他	14	22	1.7	23.8	37.4	30.6		
計							2,057.0	

- 睡眠時間平均 904分      ● 活動時間平均 2,880分-904分=1,976分
- 活動時間平均RMR = 2,057÷1,976=1.04
- 活動時間消費エネルギー量 = (1.04+1.2)×0.80×1,976=3,541.0 Cal
- 睡眠時間消費エネルギー量 = 904×(0.8-0.8×0.07)=672.6 Cal
- 1日平均消費エネルギー量 = (672.6 Cal+3,541.0 Cal)÷2=2,106.8 Cal

#### (4) 結 果

第四表の如く、家庭の主婦の1日消費エネルギー量は、サラリーマン世帯で、2,100 Cal 前後であり、家族数の多少に、大した影響のない数値があらわれた。

また、商家、開業医、中央市場仲買人家庭は、生活時間中の就寝、起床時間の差は、他の世帯に比し、相当な差があるが、消費エネルギー量においては、サラリーマン世帯と大差ない、2,100 Cal 余という結果になっている。

こゝで、1960年栄養審議会発表の成人労働強度別、1日所要 Cal をあげると、成人女子の場合の中央値は

非常に軽い	1,800 Cal
軽 い	2,100 Cal
中 等	2,400 Cal
重 い	2,800 Cal

となっているが、1日の所要 Cal は、特異動的作用 (Specific Dynamic Action) に要する Cal を1日の消費エネルギー量に加えることになっている。これは1日の消費エネルギー量の10%に相当する。

そこで、本調査結果の消費エネルギー量を栄養所要量にかえると、

約 2,100 Cal  $\times$  1.1 = 約 2,310 Cal

となり、この調査結果においては、労働強度は、中等労働の最も軽い程度と推定して、よいのではないかと考える。

#### (5) 考 察 と 反 省

本調査結果は上記のとおりで、調査開始前に予測した家庭の主婦の消費エネルギー量を上廻る数値があらわれたが、幾多の面からこの結果を検討すると、

1. 本調査実施月が、S.41年は12月という主婦として多忙な年末にあたり、S.42年は7～8月に実施したが、これも大阪地方は7～8月は、大掃除シーズンにあたり、被調査者は大阪市及び近郊在住者であったため、掃除、片付けに要した時間が、平常に比し多く費やされたのではないかと考えられる。
2. 次に生活時間内容の面で、他地方（特に東京地方）の主婦の生活時間調査を実施せねば、確たることはいえないが、「食い倒れ大阪」の面目を発揮し、食事準備に要する時間が、他の地方に比し、多かつたのではなからうか。
3. 被調査者が、年令的にみて、殊んど30～40才台であったので、2人家族など小人数家庭が含まれておらず、未だ検討の余地がある。

最近の主婦の生活時間調査より算出した消費エネルギー量と推定労働強度について

など、諸点が指摘される。

今後も、多方面から、主婦の生活時間調査を実施し、諸種の資料を得、更に深い研究を重ねたいと考えている。

終りにご指導を受けた塩野助教授に謝意を表する次第である。

#### 参 考 文 献

第一出版 沼尻 幸吉著

「エネルギー代謝計算の実際」

朝倉書店 有本邦太郎編

「栄養綜典」

光生館 前川 当子 } 共著 「栄養指導」  
橋本 夕二 }