

講義タイトル	エネルギー消費の栄養学	学科名	食物栄養学科
		講師名	鈴木 理/教授
		専 門	健康教育学、運動生理・栄養学
概 要			
近年、栄養学の進歩・発展に伴い、コンビニやスーパーで購入できる食品・飲料のほとんどにそのエネルギー量が表示され、自分の摂取している食品のエネルギーがどれくらいになるのか、国民の誰もが認識できるようになりました。 一方、ヒトはぐうたらな生活をしていても、ソファの上で横たわっているだけでも、毎日千数百キロカロリーのエネルギーを消費・必要としています。これを怠ると生命を維持する事さえ難しくなってしまいます。さらに社会生活を送るため（例えば通勤・通学、家事、クラブ活動など…）さまざまな身体活動を行う必要があり、この必要エネルギーは(強度や時間によって異なるものの)、数百～数千キロカロリーにも及んでいます。しかし、どのような身体活動をどのくらいの時間行えば、どれだけの消費エネルギーになるのか、多くの方が理解していないのが、実情といえます。 本講義では、2013年に厚生労働省が示した「身体活動基準・指針」をもとに、身体活動による消費エネルギー算出法を紹介し、エネルギー収支バランスの重要性を概説します。			