

活動量UP大作戦

日常生活で動く時間を増やそう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

⇒+10(プラステン)、今より10分多く体を動かしてみませんか？

スポーツとなると、腰が重くても、「+10」なら今日からでも取り組むことができます。1日の生活を思い浮かべてみると、体を動かす機会はたくさんあります。

【通勤中・仕事中】



通勤時、1駅 (1バス停)分歩く	なるべく階段を 使う	昼休憩時間を使い 散歩ウォーキング をする
少し遠くのお店で ランチをする	違う階のトイレを 使う	仕事の合間に ストレッチ
打ち合わせは電話 ではなく、相手の デスクまで行く	コピーや掃除を 率先して取り組む	帰路、スーパーに 立ち寄って買い物 する

【休日】



外出は公共交通機 関を使う	犬の散歩の時間を 増やす	テレビの合間に ストレッチ
洗車を自分でする	こまめに床ワイ パーをかける	歯磨きしながら足 踏みをする
休日は子供と公園 に行く	携帯位置ゲームを する	御朱印集め、カメ ラなどをはじめる

減量効果として、体重70kgの人が、4メッツ(METs)の歩行を毎日+10した場合、35kcal余分にエネルギーを消費し、1年で12,775kcalとなり、**1年で1.8kgの脂肪組織を減らす**ことができます。
※4メッツ(METs)の歩行の目安は、少しドキドキして軽く汗ばむ程度の速度です。

消費エネルギーを計算してみよう！

メッツとは運動強度のことで、安静にして座っている状態(その状態で呼吸をしたり、姿勢を維持したりしている)を1METsとして、色々な運動がその何倍の強さであるかを表します。

活動のMETsがわかれば、活動時間と自分の体重から、およその消費カロリーが計算できます。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{消費カロリー} \\ \hline \text{単位} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{運動強度} \\ \hline \text{単位} \\ \hline \text{Mets} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{運動時間} \\ \hline \text{単位} \\ \hline \text{時間 (分} \div 60) \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{単位} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array}$$

例えば、

体重75kgの人がテニス(7METs)を2時間行った場合の消費カロリーは
 $\rightarrow 7(\text{METs}) \times 2(\text{時間}) \times 75(\text{kg}) = 1050\text{kcal}$ となります。

歩行や階段など	
2.5	ゆっくり歩く(3km/h)
3.0	普通歩行/階段を下りる
3.3	歩行(5km/h)
4.0	早く歩く(6km/h)
7.0	ジョギング
8.0	階段を上がる/ランニング(8km/h)
10.0	ランニング(10km/h)

スポーツなど	
3.0	ボウリング/ピラティス/太極拳
3.5	カートでゴルフ/自重トレーニング
4.0	卓球/パワーヨガ/ラジオ体操第一
4.5	自分で歩いてゴルフ/ラジオ体操第二
4.8	ダンス
5.0	野球/ソフトボール/サーフィン
5.5	バドミントン
7.0	サッカー/テニス/スキー/スケート/背泳ぎ
8.0	クロール
10.0	平泳ぎ
11.0	バタフライ/速いクロール

日常生活	
1.3	座位で読書
1.5	座位で会話/運転/入浴 軽いオフィスワーク
1.8	立位で会話
2.0	会話しながらの食事/歯磨き/手洗い/ 髭剃り/シャワー/料理/洗濯物洗い
2.3	皿洗い/アイロンがけ/ガーデニング 店員などの立ち仕事
2.5	軽い掃除/座って子供と遊ぶ/子供と 散歩/ベビーカーを押して歩く
3.5	モップ掛け/掃除機掛け
3.8	風呂掃除
4.0	高齢者介護
4.5	草むしり/DIY
7.8	農作業
11.0	スコップで雪かき

Let's メッツUP

同じ活動時間で考えると、メッツが上れば、消費カロリーは増加します。毎日の生活で、メッツアップを心がけましょう。

