



2024年10月

食事や間食から摂取するエネルギーと生活の中の動きや運動で消費するエネルギーはきってもきれない関係です。「運動の秋」を実践しましょう。

☆メッツとは何か知ろう

「メッツ」とは

運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

座っていると1メッツ、
立つと2メッツ、
普通に歩くと3メッツ、
早歩きで4メッツと
覚えておきましょう。

「メッツ・時」とは

メッツに時間をかけたもので
運動量を表します。

たとえば、1時間普通に歩くと、
3メッツ×1時間で3メッツ・時
となります。

身体活動のメッツ一覧

運動活動	メッツ	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理・洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0)、 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0)、 ゆっくり階段を上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子供と活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を早く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

<参考>国立健康・栄養研究所ホームページ 改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』より
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf>

☆メッツから消費エネルギーが計算できます

$$\text{メッツ} \times \text{実施時間 (時間)} \times \text{体重 (kg)} \times 1.05 = \text{消費エネルギー (kcal)}$$

例えば、体重 60kg の人が 20 分の犬の散歩をした場合

3メッツ×1/3 時間 (20 分) ×60kg×1.05=63kcal となります。

1.05 を使わない場合 60kcal となり体重と同じ数字になるので計算が簡単です。

20 分歩いたらおおよそ「自分の体重(kg)」kcal 消費すると覚えておきましょう。

20 分間運動を行った場合の消費エネルギー

運動強度	運動	体重40kg	体重50kg	体重60kg	体重70kg	体重80kg
3メッツ	歩行 軽い筋トレ 犬の散歩	40kcal	50kcal	60kcal	70kcal	80kcal
4メッツ	速歩 自転車 子供と遊ぶ	53kcal	66kcal	80kcal	93kcal	106kcal
6メッツ	筋トレハード 軽いジョギング 階段昇降	80kcal	100kcal	120kcal	140kcal	160kcal



☆楽しく動いて、楽しく食べましょう

いろいろなものにエネルギーが記載されています。それらを活用し、食べたいものを我慢してストレスを溜めるのではなく、動いて食べることにより食品の選択の幅を広げましょう。

食事バランスガイドでは、「菓子・嗜好飲料 楽しく適度に」とあります。

ちなみに、一般的な嗜好品のエネルギーは下記のとおりです。

＊おすすめは1日200kcal程度。

食品	目安量	分量	エネルギー	食品	目安量	分量	エネルギー
チョコレート	1箱	50g	276kcal	蒸しまんじゅう	1個	50g	129kcal
ポテトチップス	1袋	60g	325kcal	おかき	1皿	60g	156kcal
カスタードプリン	1個	90g	104kcal	コーラ	1本	500ml	237kcal
シュークリーム	1個	80g	178kcal	缶ビール	1本	350ml	137kcal
ドーナツ	1個	60g	227kcal	缶チューハイ	1本	350ml	179kcal



☆健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023をご存じですか

国民の健康づくり「健康日本21（第三次）」を推進するため、身体活動・運動分野での参考情報が作られました。

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）	座位行動※6
高齢者	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1日40分以上 （1日約6,000歩以上） （＝週15メッツ・時以上） 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する （立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）
成人	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1日60分以上 （1日約8,000歩以上） （＝週23メッツ・時以上） 運動 息が弾み汗をかく程度以上の（3メッツ以上の強度の） 運動を週60分以上 （＝週4メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】	
こども （※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	（参考） ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。	

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。
- ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
- ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての寛解中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。
- ※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

<参考>厚生労働省 HP より

※身体活動の効果

身体活動（＝運動）は、冠動脈疾患や高血圧、脳卒中などの心血管疾患をはじめ、さまざまな種類の癌の罹患率、死亡率の減少に役立つだけでなく、全死亡（すべての原因による死亡）も有意に抑制するという多くの証拠が得られています

