

1日の運動量の目安は？ メッツとは？

健康維持のために運動を試してみようかな？と思っても、運動を始めるにあたり、1日にどれくらい運動をすればいいの？と悩むことも多いかと思います。1日の運動量の目安を考えられるときに用いる「METS(metabolic equivalents:メッツ)」についてご紹介します。

メッツとは？

メッツとは、体を動かしたときに感じるつらさ(身体活動の強さ)を表す指数です。座っている安静時の状態を1としたときと比較して何倍のエネルギーを消費するかを示しています。

18～64歳の日常生活で体を動かす量の基準

3メッツ以上の身体活動を1週間の合計で**23(メッツ・時)**

具体的には、歩行(3メッツ)又はそれと同等以上の身体活動を毎日60分以上が目安となります。

毎日、犬の散歩を1時間



$$3\text{メッツ} \times 1\text{時間} \times 7\text{日} = 21\text{メッツ} \cdot \text{時}$$

毎日、自転車を1時間



$$4\text{メッツ} \times 1\text{時間} \times 7\text{日} = 28\text{メッツ} \cdot \text{時}$$

- 身体活動のメッツ(METs)表 -

運動活動	METs	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) ゆっくり階段上る(4.0)  通勤や通学(4.0)
 かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3)  子どもと活発に遊ぶ(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	階段を速く上る(8.8) 
 なわとび(12.3)	12	

「METs」を意識するだけで、大きく変わる 1日の身体活動スポーツを増やす工夫

わざわざトレーニングウェアに着替えて、ランニングに出かけたりジムに通ったりしなくても、健康や体力づくりのために体を動かそうという意識を持ち、日常生活の中の身体活動をほんの少し変えるだけで「スポーツ」にすることができます。

「スポーツは苦手…」という方は、 まずここからスタート

身体への負荷が少なく、手軽に始められる「ウォーキング」や「ヨガ」「ストレッチ」などから始めてみてはいかがでしょうか？「ウォーキングは、有酸素運動の一つで、脂肪燃焼や生活習慣病の予防、脳の活性化などに効果的です。家の中を歩くと2.0METs、やや早歩きすると3.5METs、通勤・通学での歩行は4.0METsになります。

忙しい方には 「自転車」や「縄跳び」がおすすめ

「自転車」はウォーキング同様に自分自身で速度負荷をコントロールすることができ、ウォーキングやジョギングよりも膝への負担が少ないので、体力に自信のない方やこれから体重を落としたい方にも行いやすいです。1分間に120～160ステップの早い「縄跳び」を10分間行った時の身体活動量は、早歩きを30分間行ったときに相当します短時間で効率よく大きなエネルギーを消費したい方におすすめです。

20分間運動を行った場合の体重別消費カロリー表

運動強度	運動	50kg	60kg	70kg	80kg
3 メッツ	歩行	50Cal	60Cal	70Cal	80Cal
	軽い筋トレ				
	犬の散歩				
4 メッツ	速歩	66Cal	80Cal	93Cal	106Cal
	自転車				
	子どもと遊ぶ				
6 メッツ	筋トレ(ハード)	100Cal	120Cal	140Cal	160Cal
	軽いジョギング				
	階段昇降				
8 メッツ	ランニング	133Cal	160Cal	186Cal	213Cal
	水泳				
	重量物運搬				