

運動してみませんか！？

運動の必要性をよく耳にしますが、どれくらいの運動？ どうすればいいのか？
今回は運動の目安になる指標をご紹介します。

運動の指標のひとつに**メッツ (METs)** があります。
メッツ (METs) とは、**安静に座っている状態を1メッツとして、運動の強度(酸素摂取量)を表した値になります(寝ている時は0.9メッツ)。**

- ※ メッツはあくまで大雑把な推定値であることと、標準的な体型・体格から大きく離れた人は誤差が大きくなることに注意してください。
- ※ 性別や年齢によっても異なるのであくまで、目安としての値となります。



メッツから消費カロリーの計算方法

※ 運動と生活活動の表があるので、運動強度に合わせて計算してみてください。

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

毎日60分歩くイメージ

たとえば、体重60kgの人が普通に1時間歩いたとすると
 $3 \text{メッツ} \times 1 \text{時間} \times 60 \text{kg} \times 1.05 = 189 \text{kcal}$

同じ人が掃除機で掃除を1時間したとすると
 $3.3 \text{メッツ} \times 1 \text{時間} \times 60 \text{kg} \times 1.05 = 207.9 \text{kcal}$

歩けない人や雨の日は
ストレッチなどを30分続けるだけでも
 $2.3 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} \times 60 \text{kg} \times 1.05 = 72.5 \text{kcal}$
1日3回行くと

$$72.5 \text{kcal} \times 3 \text{回} = 217.4 \text{kcal}$$

ちなみに…
座っていたり、立っていたりするだけでもカロリーは消費！

家事の中にストレッチを加えるとダイエットにも効果的！

コツコツと積み上げていくと大きな成果につながる

身体活動(生活活動・運動)の基準として
強度が3メッツ以上の身体活動を1週間に23メッツ行うことを推奨
プラス10分の運動が健康寿命をのばす
(厚生労働省)

健康づくりのための身体活動基準2013 厚生労働省
アクティブガイド 厚生労働省

普段の生活から

約700~900m歩くイメージ

1日に**1,500歩**増やすことで年間約**3万5千円**の医療費抑制効果
(国土交通省)

厚生労働省: 医療費の地域格差(平成26年度)から40~74歳の一人あたり年間医療費を国土交通省により算出

まずは、無理の無い範囲からはじめてみましょう！