

◆ 内臓脂肪減少シートを作成するためのエネルギー消費量の表

運動の例：歩行や走行というような運動を 20 分間行ったことにより座位安静時から増加するエネルギー消費量

メッツ	活動内容	エネルギー消費量(kcal)					個 (メッツ・時)
		体重	50kg	60kg	70kg	80kg	
3.3	歩行(平地、81m/分、通勤時など)	40	48	56	64	1.3	
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	49	59	69	78	1.3	
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)	53	63	74	84	1.3	
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)	70	84	98	112	1.7	
6.0	ジョギングと歩行の組み合わせ	88	105	123	140	2	
7.0	ジョギング	105	126	147	168	2.3	
8.0	ランニング(134m/分)	123	147	172	196	2.7	
10.0	ランニング(161m/分)	158	189	221	252	3.3	

(注) 体重 1kg 当たりの酸素摂取量が毎分およそ 3.5mL、酸素摂取量 1L 当たりのエネルギー消費量がおおよそ 5kcal であることを利用して、
 座位安静時のエネルギー消費量 \div (3.5 \times 体重 (kg) \div 1000) \times 5 \times その活動に要した時間 (分) を差し引いた値を示しています。

◆ 腹囲の測定法

- ・ 腹囲は、立位でへその高さで計測します。
- ・ 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ・ 呼吸は意識せず、普通にし、呼気(はき出した)の終わりに目盛を読み取ります。
- ・ 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。
- ・ 正確な計測を行うためには下着をつけないで下さい。

図5 腹囲の測定部位

