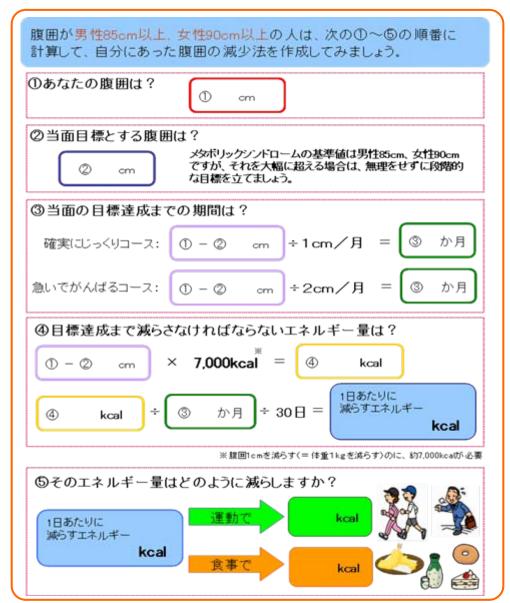
無理なく内臓脂肪を減らすために

~運動と食事でバランスよく~



運動で消費するエネルギー量













	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体	重	別 消	費	エネ	ル	ギ -	- 量
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

各種運動のエクササイズ(メッツ・時)数表

メッツ	運動内容	1ェクササイス゛ (メッ ツ・時)に相当する時 間
3. 0	普通歩行、ボーリング、フリスビー、バレーボール ウエイトトレーニング(軽・中等度)	20分
3. 5	ゴルフ(カートを使用)	
4. 0	水中運動、卓球	15分
4. 5	バドミントン	
5. 0	野球、ソフトボール、速歩(107m/分)	
6. 0	ウエイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル) バスケットボール、スイミング:ゆっくりしたストローク	
6. 5	エアロビクス	104
7. 0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳(背泳)、スキー、スケート	10分
8. 0	サイクリング(約20km/時)、ランニング(134m/分) 水泳(ゆっくりしたクロール)	
10. 0	ランニング(161m/分)、柔道、ラグビー、水泳(平泳ぎ)	
11. 0	水泳(バタフライ、早いクロール)	7~8分
15. 0	ランニング(階段を上がる)	

保健指導の具体的な進め方の事例

(武見副大臣)

「武見ができるなら、誰に でもできる」という気持ち をお伝えしたいと思いま す。



(石田副大臣) 克服した暁には、その 快適感を様々な場で お伝えしたいと思います。

厚生労働副大臣のメタボ退治

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo/index.html)