

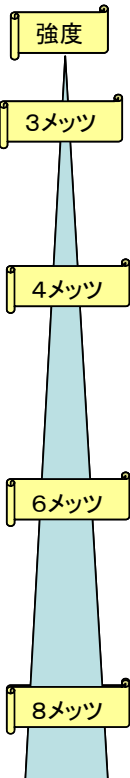
目標は、  
週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！  
そのうち、4エクササイズは活発な運動を！

- ・これから運動を始める人 : 週2Exから始めて
- ・運動量が4Ex未満の人: 週4Exを目標に
- ・運動量が4Ex以上の人: 10Exを目標に

1エクササイズに相当する活発な身体活動

運動

生活活動



 軽い筋カトレーニング : 20分	 バレーボール: 20分	 歩行: 20分	
 速歩: 15分	 ゴルフ: 15分	 自転車: 15分	 子供と遊ぶ: 15分
 軽いジョギング: 10分	 エアロビクス: 10分	 階段昇降: 10分	
 ランニング: 7~8分	 水泳: 7~8分	 重い荷物を運ぶ: 7~8分	

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容	運動	生活活動	合計
月		Ex	Ex	Ex
火		Ex	Ex	Ex
水		Ex	Ex	Ex
木		Ex	Ex	Ex
金		Ex	Ex	Ex
土		Ex	Ex	Ex
日		Ex	Ex	Ex
合計		Ex	Ex	Ex

# 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～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ① - ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ① - ② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

① - ② cm × 7,000kcal<sup>\*</sup> = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

\* 腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal

## 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 ー 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エクササイズ(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 ウェイトトレーニング(軽・中等度)	20分
3.5	ゴルフ(カートを使用)	15分
4.0	水中運動、卓球	
4.5	バドミントン	
5.0	野球、ソフトボール、速歩(107m/分)	10分
6.0	ウェイトトレーニング(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	
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	
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)	7~8分
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)	
15.0	ランニング(階段を上がる)	