

日常生活におけるメッツ(METs)とエネルギー消費量

適切な食事と毎日の運動がとても大切です！

下の表を参考に、ご自身の運動量と消費カロリーを確認してみましょう！！



身体活動量（メッツ×時間）×体重＝エネルギー消費量

| 日常生活における身体活動 | | メッツ | カロリー※ |
|--------------|----------------|---------|-------------|
| 運動 | とてもゆっくりな歩行 | 2 | 50 |
| | ゆっくりな歩行、ボウリング | 2.8～3 | 70～75 |
| | ほどほどな歩行、軽い筋トレ | 3.5 | 87.5 |
| | 速い歩行、ゴルフ | 4.3 | 107.5 |
| | とても早い歩行、山登り、水泳 | 5～7 | 125～175 |
| | 自転車に乗る、卓球 | 4 | 100 |
| | 速く階段を上る、ランニング | 8.8 | 220 |
| 園芸 | 草むしり | 4 | 100 |
| | 芝生を刈る | 5.5 | 137.5 |
| | 土を掘る | 5.3～7.5 | 132.5～187.5 |
| 家事 | 皿洗い、整頓、ごみ捨て | 1.8～2.5 | 45～62.5 |
| | 掃除機、風呂掃除 | 2.3～3.8 | 57.5～95 |
| | 料理 | 2～3 | 50～75 |
| | 子どもの世話 | 2～3 | 50～75 |
| | 高齢者の世話、洗濯物干し | 2.3～4 | 57.5～100 |

※体重 50 kg、30 分（0.5 時間）の場合