

運動をした方が体に良いことは知っているけど「運動習慣もないし…時間もない。」「何の運動をどのくらいしたら良いのかもわからない…」という方も多いのではないのでしょうか？  
今回は、生活習慣病予防のための“エクササイズガイド”をわかりやすくご紹介します！

## エクササイズガイドとは…？ 誰もが取り組める運動量の目安

今までは『カロリー(Kcal)』という単位で運動量を表現していましたが、エクササイズガイドでは『メッツ(METs)』や『エクササイズ(Ex)』という単位を使います。

…なぜでしょうか？カロリーでは、同じ運動を、同じ時間行っても、それぞれの体重で消費量が変わってしまい、統一した表現ができないためです。

### 例えば…ジョギング30分



体重 50kg  
130kcal消費



体重 80kg  
210kcal消費

### メッツとは

身体活動の強さを表しています。  
座って安静にしている状態を1メッツとして、それぞれの身体活動が、安静時の何倍にあたるのかによりメッツの単位が決まります。



### エクササイズとは

身体活動量を表す単位(Ex)で、身体活動の強度(メッツ)に実施時間をかけたものです。

$$\text{メッツ} \times \text{時間(分)} = 60 = 1 \text{ Ex}$$

1 エクササイズに相当するもの

例：3メッツの運動を20(分) = 60 = 1 Ex

6メッツの運動を10(分) = 60 = 1 Ex

※詳しくは裏面をご覧ください。

## 身体活動

安静時よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと

### 運動

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的に行うもの

例：速歩、水泳、ジョギング  
テニス、サッカー、ゴルフ  
バレーボール、野球



### 生活活動

身体活動のうち、運動以外のもの、仕事なども含む

例：歩行、家事、オフィスワーク



厚生労働省の『健康づくりのための運動指針(エクササイズガイド)2006』では、メタボリックシンドローム予防のための運動量について、「運動」と「生活活動(日常生活を送るための活動)」に分け、両方を合わせた活動量を「身体活動量」としています。

# エクササイズガイド活用法

どんな運動をどのくらいすればいいの？

目指そう！！“1週間で23エクササイズ”

## 1 エクササイズに相当する身体活動

運動



軽い筋トレ20分



速歩15分



軽いジョギング10分



ランニング7～8分



軽い体操20分



ゴルフ15分



エアロビクス10分



水泳7～8分

3メッツ

4メッツ

6メッツ

8メッツ

強度



買い物 20分



犬の散歩15分



階段昇降10分



重い荷物を運ぶ  
7～8分

生活活動



歩行 20分



自転車15分

※厚生労働省の『健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）2006』では運動と生活活動を合わせて、1週間に23エクササイズ以上の**活発な身体活動**を行うことを推奨しています。

また、内臓脂肪を減らしたい方は、現在の身体活動量に**10エクササイズ以上**の活発な運動を加えることをお勧めしています。

※**活発な身体活動**とは……3メッツ以上の強度をもつ身体活動のことです。それ以下の活動は、計算には含まれません。

《編集後記》

除湿機の欠かせない梅雨時期から、気持が晴ればれする夏の到来です。暑いこれからの季節こそ、積極的に体を動かして気持ちの良い汗をかきましょう。日頃のストレス発散にもなりますよ。ただし、水分補給をお忘れなく。

スタッフ一同