



Ex(エクササイズ)活動表 メッツ早見表(生活活動編)

エクササイズの計算方法

運動の強度(メッツ) × 行った時間(分) ÷ 60 で計算できます。

「メッツ」とは、国際的に使われている身体活動の強度を示す単位です。安静時を1メッツとした時と比べて、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を表しています。この早見表では、エクササイズにカウントできるもので、一般的なものをのせています。自分の行った活動に近いものにあてはめて計算してください。

生活活動

	歩く・ウォーキングなど	普通歩行 3.0メッツ	ウォーキング 3.5メッツ	犬の散歩 3.0メッツ	ベビーカー 押して歩く 4.0メッツ	ゆっくり階 段運動 4.0メッツ	運動目的の 速歩 4.3メッツ	ハイキング や遠足 7.8メッツ	通勤自転車 4.0メッツ
	屋内での家事 など	床の拭き そうじ 3.3メッツ	窓そうじ 3.2メッツ	モップがけ 3.5メッツ	そうじ機 かけ 3.3メッツ	調理や食事 の準備 3.5メッツ	台所作業 全般 3.3メッツ	軽い荷物 運び 3.5メッツ	
	荷 そうじや作業 など	手洗い洗車 3.5メッツ	外窓の そうじ 3.5メッツ	強めの拭き そうじ 3.8メッツ	部屋の 片づけ 4.8メッツ	風呂そうじ 3.5メッツ	ガレージ・ 家周囲清掃 4.0メッツ	日曜大工 3.0メッツ	家のペンキ 塗り 4.5メッツ
	屋外(庭など) の作業	芝刈り 5.5メッツ	ガーデ ニング 3.8メッツ	草取り 3.5メッツ	庭木の剪定 4.0メッツ	くわを使う 除草 5.0メッツ	落ち葉集め 3.8メッツ	果物や野菜 を取る 3.5メッツ	苗木の植栽 4.5メッツ
	遊びなどの 活動	子どもと活 動して遊ぶ 3.5メッツ	子どもと走っ て遊ぶ(きつい) 5.8メッツ	子どもの世話 (着替え・風 呂) 3.0メッツ	動物と活動 して遊ぶ 3.0メッツ	ドラムの 演奏 3.8メッツ	釣り全般 3.5メッツ	スクーター 運転 3.5メッツ	オートバイ 運転 3.5メッツ

～早見表に自分の活動にあてはまるものが無いんだけど?～

国のエクササイズガイドに示されているエクササイズ(運動量)としてカウントできる活動とは、3メッツ以上の活動です。つまり、「活発な活動」でないと、「運動量」としてはカウント出来ないとされています。そのため、3メッツ以下の軽い活動はエクササイズのカウントに含むことは出来ません。







カウントできない例) テレビ・音楽鑑賞、読書、会話、食事、車の運転、手芸、入浴、洗濯、激しくない一般の楽器演奏、バスや電車に乗る、植物への水やり、座って子どもと遊ぶ、ゆっくりの歩行、楽な労力の家事全般など

Ex(エクササイズ)活動表 メッツ早見表(運動編)

エクササイズの計算方法

運動の強度(メッツ) × 行った時間(分) ÷ 60 で計算できます。

運動

 <p>筋力トレーニング・体操など</p>	ラジオ体操 3.8メッツ	健康体操 (軽・中程度) 3.5メッツ	腕立て・腹筋運動 3.8メッツ	スクワット 5.0メッツ	ウェイトトレーニング(軽い) 3.0メッツ	ウェイトリフティングマシン 6.0メッツ	階段昇降運動器 9.0メッツ	ピラティス 3.0メッツ
  <p>いろいろなスポーツ</p>	サッカー 7.0メッツ	野球・ソフトボール 5.0メッツ	テニス 7.3メッツ	卓球 4.0メッツ	バレーボール 4.0メッツ	ビーチバレー 8.0メッツ	トランポリン 4.5メッツ	なわとび 11.8メッツ
<p>ボウリング</p>	3.8メッツ	バドミントン 5.5メッツ	バスケットボール 6.5メッツ	ドッジボール 5.8メッツ	ゴルフ全般 4.8メッツ	ゴルフ打ちっぱなし 3.0メッツ	ハンドボール 12.0メッツ	太極拳・気功 3.0メッツ
<p>柔道・空手</p>	10.3メッツ	キックボクシング 10.3メッツ	ラクロス 8.0メッツ	ロッククライミング 8.0メッツ	スケートボード 5.0メッツ	スキー 7.0メッツ	スケート 7.0メッツ	フリスビー 3.0メッツ
 <p>走る・陸上競技など</p>	ジョギング 7.0メッツ	ジョギングと歩行の組み合わせ 6.0メッツ	ランニング 8.0メッツ	マラソン 13.3メッツ	砲丸・円盤投げなど 4.0メッツ	高跳び・幅跳びなど 6.0メッツ	ハードル走 10.0メッツ	自転車(運動として) 7.5メッツ
 <p>水中の運動</p>	クロール ゆっくり 5.8メッツ	クロール 普通の速さ 8.3メッツ	背泳ぎ 4.8メッツ	平泳ぎ 5.3メッツ	アクアビクス 5.5メッツ	水中歩行 4.5メッツ	水中バレーボール 3.0メッツ	水球 10.0メッツ
 <p>ダンス</p>	一般的なエアロビクス 7.3メッツ	社交ダンス ゆっくり 3.0メッツ	社交ダンス 速い 5.5メッツ	バレエ(教室など) 5.0メッツ	フラメンコ 4.5メッツ	ベリーダンス 4.5メッツ	フラダンス 4.5メッツ	ディスコなどポップダンス 7.8メッツ

同じスポーツでもスピードや目的、激しさで色々な強度となりますが、この早見表はごく一般的な人が行う時の強度で代表的なものをのせています。※国立健康・栄養研究所作成の身体活動のメッツ表をもとに作成しています。