

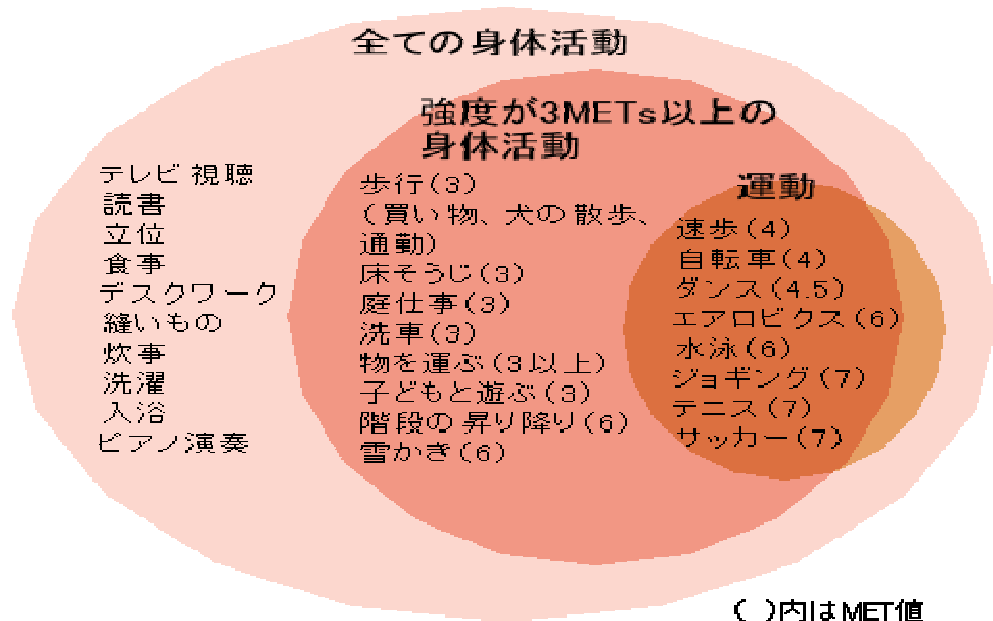


残暑お見舞い申し上げます。

朝晩は少し涼しくなり、運動しやすい時期です。今回は厚生労働省が新しく策定した運動基準、「MET ムット (Metabolic Equivalent)」をご紹介します。

「MET (Metabolic Equivalent)」とは・・・

身体活動量と運動量の基準値で、運動強度を示す単位です。安静に座ったままテレビなどを観賞しているときを 1MET とし、平地を普通に歩いたり部屋の掃除などをしていると 3METs といったように、安静時の運動量の倍数でさまざまな運動を数値で表します。この MET の値に運動時間を掛けたものが「METs・時 (エクササイズ)」です。健康維持のための運動は 3METs 以上であることが望ましいと言われています。



エクササイズとは・・・

身体活動の量を表す単位で、METS(運動強度)に運動時間(h)をかけたものです。より強いMETSほど、短い時間で1エクササイズとなります。

$$\text{※エネルギー消費量 (kcal)} = 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{METS} \times \text{運動時間(h)}$$

(単位 = エクササイズ)

生活習慣病を防ぐためには、1週間で23エクササイズが必要です。

細切れの時間に、細切れの生活活動をして、

「運動」を4エクササイズ+「生活活動」を19エクササイズ=23エクササイズを確保しましょう！

### 3METS以上の運動で、1週間4エクササイズ

<1エクササイズの時間>

- ウォーキング 15分 4メッツ → 1エクササイズ
- 水泳クロール 5分 8メッツ → 1エクササイズ
- 自転車 20分 3メッツ → 1エクササイズ
- ゴルフ 18分 3.5メッツ → 1エクササイズ
- 軽いジョギング 10分 6メッツ → 1エクササイズ
- ランニング 8分 8メッツ → 1エクササイズ
- テニス 9分(シングルス) 7メッツ → 1エクササイズ

### 3METS以上の生活活動で、1週間19エクササイズ

<1エクササイズの時間>

- 買物に歩いていく 20分 3メッツ → 1エクササイズ
- モップで床掃除 20分 3.5メッツ → 1エクササイズ
- 庭の草むしり 13分 4.5メッツ → 1エクササイズ
- 高齢者や障害者の車椅子を押す 15分 4メッツ → 1エクササイズ
- 家具の移動、運搬 10分 6メッツ → 1エクササイズ

運動や生活活動の強さ、時間については、あくまでも目安として下さい。大切なことは継続することです。ご自分にあった運動療法を見つけてみましょう。