

# 健康づくりのために、 どれくらいの身体活動が必要？

日本人が健康づくりのためにどのくらいの身体活動が必要かについて、厚生労働省では成人から高齢者を対象に「健康づくりのための身体活動基準2013」を示しています。

## ○身体活動基準

年齢	1日あたりの身体活動の時間
18～64歳	強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週行う。
	歩行または同等以上の強度で、毎日60分以上体を動かす。
65歳以上	強度を問わず、身体活動を10メッツ・時/週行う。
	どんな動きでもよいので、毎日40分以上体を動かす。

※「メッツ」…運動強度の単位。安静時を1とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。

## ○身体活動別メッツ(METs)とエネルギー消費量

- ・3メッツ…例)普通歩行、犬の散歩、洗車、ボーリング
- ・4メッツ…例)速歩、自転車に乗る、庭掃除、バレーボール
- ・5メッツ…例)かなりの速歩、子供と遊ぶ、ソフトボール、野球
- ・6メッツ…例)軽いジョギング、スイミング、雪かき



## <10分あたりのエネルギー消費量>

体重(kg)	3メッツ	4メッツ	5メッツ	6メッツ
60	20kcal	30kcal	40kcal	50kcal

例えば…体重60kgの人が犬の散歩を20分すると

犬の散歩は3メッツだから、

20kcal(10分あたりのエネルギー消費量)× 2(20分=10分の2倍)=40kcal



プラス・テン  
**+10**

：今より10分多く体を動かそう

日常生活における歩数は、男性女性ともに目標値よりも1000歩以上足りないと言われています。厚生労働省では、10分間の歩行運動の増加(約1000歩の増加)を推奨しています。

厚生労働省「健康日本21(第二次)」より

## 内臓脂肪を減らすためには…

太るとは、体脂肪が増えることを言います。体脂肪はエネルギー摂取量のほうが消費量よりも多い場合に増えます。現在、体重を維持されている状況か、あるいは1年間に増えている状況なのかを確認し、減量のプランを考えてみましょう。

体脂肪1kg増える = 腹囲1cmの増加 = 7000kcalのエネルギーの過剰摂取

- 例えば…3か月で腹囲2cm(体重2kg)減少したい場合  
目標達成までに減らさなければならぬエネルギー量は？

$$2\text{cm(kg)} \times 7000\text{kcal} = 14000\text{kcal}$$

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7000kcalが必要。



$$14000\text{kcal} \div 3\text{か月} \div 30\text{日} = \text{約}160\text{kcal/日}$$

1日160kcalを食事と身体活動からどのように減らすか決めます。



食事で100kcal/日



身体活動で60kcal/日

### ●身体活動とそれに相当する嗜好品のエネルギー量

どのくらいの身体活動量をする、どれぐらいを消費できるのか参考にしてみてください。

<体重60kgの場合>



普通歩行(3メッツ)  
10分

=

板チョコ1かけ  
20kcal



自転車に乗る(4メッツ)  
30分

=

まんじゅう1個  
90kcal



ジョギング(6メッツ)  
30分

=

缶ビール1缶(350ml)  
150kcal



食事や身体活動から、どのように減らすか計算できましたか？

まずは自分のできる範囲で無理せず、達成可能な目標を立ててみましょう。

海老名メディカルプラザ 栄養科