

# この春から始めよう運動習慣！



まずはここから！

## 1日60分以上の身体活動



通勤(歩行・自転車)、家事などを含めて60分以上は活動しましょう。1日8000歩以上が目標です。

## 座りっぱなしの時間を短く



座りっぱなしの時間が長いと死亡率が高まるといわれています。30分に1回は立ち上がって体を動かしましょう。

さらに運動時間をプラスして、生活習慣病や骨粗鬆症のリスクを減らしましょう！

## 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上

散歩、ジョギング、サイクリング、山登りなど、楽しみながら継続できると良いですね！



## 筋力トレーニングを週2~3日

腕立て、スクワットなどの自重トレーニングと、ダンベル、マシンなどを使用するウエイトトレーニングがあります。実施しやすい方法で筋トレしましょう。

## 運動したらどのくらいカロリーを消費する？

運動によるカロリー消費量は、

体重 (kg) × 身体活動の強度 (メッツ) × 時間 (h) で計算できます。

例えば、体重 60kg の人が 1 時間歩くと…

$60(\text{kg}) \times 3(\text{メッツ}) \times 1(\text{h}) = 180\text{kcal}$  消費します！

梅干しおにぎり 1 個分の  
カロリーを消費！



メッツとは、安静座位を 1 メッツとしたときの身体活動の強さを表したものです。

3 メッツ	歩行、ピラティス、バレーボール、ボウリング
3.5 メッツ	早歩き
3.8 メッツ	腕立て、腹筋
4 メッツ	自転車、ラジオ体操第1、卓球
4.5 メッツ	水中歩行、ラジオ体操第2
5 メッツ	スクワット、野球、サーフィン
6 メッツ	ウエイトトレーニング、水泳(ゆっくり)、バスケットボール
6.5 メッツ	登山
7 メッツ	ジョギング、サッカー、スキー
7.3 メッツ	エアロビクス
8.3 メッツ	水泳(ふつうの速さ)
9 メッツ	ランニング

