




















































## 身体活動のエクササイズ一覧表

運動						1EX 時間 (強度)
 エルゴメーター50W	 とても軽い活動	 ウエイトトレーニング軽度	 ボーリング	 フリスビー	 バレーボール	20 分  (3 メッツ)
 体操軽度			 ゴルフ カート使用			18 分  (3.5 メッツ)
 速歩 95-100m/分程度	 水中運動	 水中柔軟体操	 アクアビクス	 太極拳	 卓球	15 分  (4 メッツ)
 バドミントン	 ゴルフ クラブ持ち歩く	 バレエ	 ツイストダンス	 ジャズダンス	 タップダンス	13 分  (4.8 メッツ)
 野球 ソフトボール	 石蹴り	 ドッジボール	 遊戯具遊び	 ビー玉遊び	 かなり速歩 107m/分	12 分  (5 メッツ)
 エルゴメーター100W			 軽い活動			11 分  (5.5 メッツ)
 ウエイトトレーニング高度	 バスケット	 スイミングゆっくり	 美容体操	 ジャズダンス	 ジョギングと歩行	10 分  (6 メッツ)
 エアロビクス	 ジョギング	 サッカー	 テニス	 水泳背泳ぎ	 スキー	9 分  (7 メッツ)
 山登り	 サイクリング		 ランニングゆっくり	 水泳クロールゆっくり		8 分  (8 メッツ)
 ランニング	 柔道	 空手	 キックボクシング	 ラグビー	 水泳平泳ぎ	6 分  (10 メッツ)
 水泳バタフライ			 水泳クロール速く			5 分  (11 メッツ)
 ランニング 階段上がる						4 分  (15 メッツ)

消費カロリーの計算方法(kcal) … 1.05 × 行った活動の強度(メッツ) × 活動実施時間(分) ÷ 60 × 体重(kg)

例) 体重 65kg の人が速歩 1 日 30 分実施の場合 1.05 × 4(メッツ) × 30(分) ÷ 60 × 65(kg) = 136.5(kcal)

# 身体活動のエクササイズ一覧表

生活活動							1EX 時間 (強度)
 普通歩行	 幼い子供を連れて歩行	 買い物歩行	 釣り	 屋内の掃除	 家財道具の片づけ		20 分 (3 メッツ)
 大工仕事	 梱包	 ギター ロック	 車の荷物積み下ろし	 階段を下りる	 子供の世話		
 通勤(普通)	 カーペット掃き	 フロア掃き					18 分 (3.5 メッツ)
 モップ	 掃除機	 箱詰め作業	 軽い荷物運び	 電気関係の仕事			17 分 (3.5 メッツ)
 やや速歩	 床磨き	 風呂掃除					16 分 (3.8 メッツ)
 速歩	 自転車に乗る	 レジャー	 通勤(速歩)	 娯楽	 子どもと遊ぶ 中強度		15 分 (4 メッツ)
 動物の世話 中強度	 介護	 屋根の雪下ろし	 ドラム	 車椅子を押す			
 苗木の植栽	 庭の草むしり	 耕作	 家畜に餌をやる				13 分 (4.5 メッツ)
 子どもと遊ぶ 活発に	 動物の世話 活発に	 かなり速歩					12 分 (5 メッツ)
 芝刈り 電動芝刈り機使用	 階段昇降						11 分 (5.5 メッツ)
 家具・家財道具の運搬	 雪かき						10 分 (6 メッツ)
 重い荷物の運搬	 干し草をまとめる	 納屋の掃除	 鶏の世話	 活発な活動	 階段を上げる		8 分 (8 メッツ)

消費カロリーの計算方法(kcal) … 1.05 × 行った活動の強度(メッツ) × 活動実施時間(分) ÷ 60 × 体重(kg)

例) 体重 70kg の人が階段昇降 1 日 5 分実施の場合 1.05 × 5.5(メッツ) × 5(分) ÷ 60 × 70(kg) = 33.6(kcal)