

食べた分を消費するには

「食べた分は動けばいいよね」と思って余分に食べることはありませんか？
増えたエネルギー量を歩いて消費するにはどのくらいかかるか確認しましょう。

普通歩行の場合（時速4km・3METs）

- ・ 体重50kgの人は**30分歩くと78kcal消費**
- ・ 体重70kgの人は**30分歩くと110kcal消費**



ご飯150g（1杯） 250kcal

歩いて消費するには
体重50kgの人は95分
体重70kgの人は70分

アンパン80g 210kcal

歩いて消費するには
体重50kgの人は80分
体重70kgの人は58分

ポテトチップス1袋 336kcal

歩いて消費するには
体重50kgの人は129分
体重70kgの人は96分

ビール350ml 147kcal

歩いて消費するには
体重50kgの人は56分
体重70kgの人は40分

コンビニの唐揚げ 375kcal

歩いて消費するには
体重50kgの人は144分
体重70kgの人は104分

クッキー3枚 120kcal

歩いて消費するには
体重50kgの人は46分
体重70kgの人は33分

METsは運動強度の単位です。
安静時を1として比較できます。

安静座位	1 METs
立位 デスクワーク	1.5 METs
料理 洗濯	2 METs
ヨガ ストレッチ	2.5 METs
ウォーキング	3 METs
階段をゆっくり上る	4 METs
水中ウォーキング	5.5 METs
ジョギング	6 METs
なわとび	12 METs

★料理は、座ってテレビを見ている時の2倍の活動量です。

★エレベーターに乗るのは1.3METsですが、階段をゆっくり上ると約3倍の活動量になります。

★1分間に120回以上のなわとびは12METsです。
この縄跳びを10分間行くと早歩きを30分間した活動量に相当します。

食べる量が同じでも日常生活の活動量が減って体重が増えることがあります。

例・立ち仕事からデスクワークになった
・暑くて（寒くて）外出を控えた
健康作りには食事と運動の両方を意識していきましょう。



※改定版「身体活動のMETs（メッツ）表」参照

<https://www.nibiohn.go.jp/files/2011mets.pdf>

国立健康栄養研究所