

身体活動と消費カロリー ～メッツ(METs)について～

メッツ(metabolic equivalents:METs)とは、運動時の酸素消費量を、安静座位時の酸素消費量で割った数値で「代謝当量」を意味し、運動強度を表した単位です。 日常の身体活動を通じたエネルギー消費量の目安となります。

$$\text{エネルギー消費量(Kcal)} = 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{メッツ} \times \text{運動時間(h)}$$

日常生活における活動	メッツ
歩行 とてもゆっくり	2.0
歩行 ゆっくり	2.8～3.0
歩行 楽しみながらほどほどのペース	3.5
歩行 速く	4.3
歩行 とても速く	5.0～7.0
ゆっくり階段を上る	4.0
速く階段を上る	8.8
園芸	3.8
庭仕事	3.0～6.0
芝生を刈る	5.5
土を掘る	5.3～7.5
皿洗い	1.8～2.5
掃除	2.3～3.8
料理	2.0～3.0
子どもの世話	2.0～3.0
高齢者の世話	2.3～4.0

メッツの数値を上記の計算式にあてはめることによって消費カロリーを求めることができます。毎日の身近な活動をメッツに置き換えて、目標とする運動量の目安にしてください。

* 詳しくは(独)国立健康・栄養研究所の 改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』をご参照下さい。