

体にいいことしてますか？

スポーツNOW

このコーナーでは、気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりの情報などを
ご紹介します。

スポーツ振興課（内線276）

運動で消費するエネルギー量

昨年夏に厚生労働省が発表した「健康づくりのための運動指針2006—生活習慣病予防のために」によると、身体活動量の目標として、下記のような値が示されました。

週23エクササイズ（メッツ・時）の活発な身体運動（運動・生活活動）！
そのうち4エクササイズは活発な運動を！

「メッツ」とは、強さの単位で、座って安静にしている状態が1メッツ。普通歩行が3メッツですから身体活動の強さは、安静時の3倍になります。「エクササイズ(Ex)」とは、量を表す単位で、強度(メッツ)に実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。活発な運動とは、3メッツ以上の身体活動です。健康づくりのために、スポーツなど体を積極的に動かすことや、その具体的な数値を示したことが特筆されます。週23エクササイズの身体活動を歩数に換算すると、1日あたり、およそ8000～10000歩です。4エクササイズの運動は、速歩なら約60分、テニス

なら約35分に相当します。毎日少しずつ続けるもよし、仕事などで忙しい場合は、週末にまとめて運動するもよし。身体活動には、家事や子どもと遊ぶなどの生活活動もありますから、合わせて23エクササイズ以上になれば、生活習慣病予防に効果があります。すでに、運動を週4エクササイズ以上実施している場合は、10エクササイズを目標に運動量を増やしていきましょう。(表①参照)

それぞれのライフスタイルに合わせ、活発な身体活動を生活の中に取り入れることにより、消費エネルギーが増え身体機能が活性化します。また、糖や脂質の代謝が活発になり、内臓脂肪の減少が期待できます。例えば、体重70kgの人が軽いジョギングを30分行った場合、185kcal消費されます。これは、約20gの脂肪を燃焼するエネルギーです。たった20gと思われるかもしれませんが、すき焼きで使う牛脂が1個約10gですから、牛脂2個分が燃えた計算です。

日ごろ行っている運動やスポーツによって、どのくらいエネルギーが消費されているか調べてみるとよいでしょう。また、運動の記録を日記などに残しておく、その成果を確認することができ継続する励みになります。(表②参照)

表① 「3メッツ」以上の運動

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	自転車エルゴメーター(50ワット)、とても軽い運動、ウエイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、パレーボール	20分
3.5	体操(家・軽・中等度)、ゴルフ	18分
4.0	速歩(平地:95～100m/分程度)、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ)	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び(石けり、ドッジボールなど)、かなり速歩(平地:速く=107m/分)	12分
5.5	自転車エルゴメーター(100ワット)、軽い活動	11分
6.0	ウエイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、美容体操、ジャズダンス、バスケットボール	10分
6.5	エアロビクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳(背泳)、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る(約1～2kgの荷物を背負って)	8分
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング(134m/分)、水泳(クロール:ゆっくり=約45m/分)、軽度～中強度	8分
10.0	ランニング(161m/分)、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳(平泳ぎ)	6分
11.0	水泳(バタフライ)、水泳(クロール:速い=約70m/分)	5分

表② 運動で消費するエネルギー量

	速歩	水泳	自転車(軽い負荷)	ゴルフ	軽いジョギング	ランニング	テニス(シングルス)
強度(メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量(Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

※エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から、安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。
※エネルギー消費量は、年齢や性別によって若干異なります。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。

お願ひ
陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対に採らないでください。

●自然教室
日時 3月11日(日)
午前9時～11時30分
(雨天中止)
内容 早春の野鳥観察
対象 参加自由

●春の天体教室
日時 3月25日(日)
午前9時～11時30分
(雨天中止)
内容 月や土星と春の星座の観察
対象 家族・一般
※事前に申し込みが必要

●春の天体教室
日時 3月24日(土)
午後6時30分～9時
(雨天中止)
内容 春を待つ草や木の芽を観察。
対象 小中学生・家族
※事前に申し込みが必要

催し物だより
3月

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎5144