

家でも取り組みたい!

“ついでにスポーツ”

おすすめ行動メニュー

家の中にいる時間が長い方や、

帰宅後のちょっとした

時間でできる

おすすめ行動メニューです

メッツ

メッツ (METs) とは、安静時 (横になったり、座って楽にしている状態) を「1」として何倍のエネルギーを消費するかという身体活動や運動の強さ (強度) のことを指します。

「1週間あたり30メッツ・時」を目指すおすすめ行動メニュー

行動メニュー	活動強度 (メッツ)	1日あたり活動時間 (分)	1日あたり活動量 (メッツ・時)	頻度	1週間あたり活動量 (メッツ・時)
毎朝まずはラジオ体操	4.0	10	0.66	毎日	4.62
家の中の段差を使って踏み台昇降	9.0	10	1.50	週3日	4.50
家でもスクワット	5.0	10	0.83	毎日	5.81
家庭用ゲーム機を使ったエクササイズ	3.8	10	0.63	週3日	1.89
家の前を掃除する	3.8	10	0.63	週4日	2.52
たまに縄跳び	8.8	10	1.46	週2日	2.92
部屋の片づけを日課にする	4.8	10	0.80	毎日	5.60
手や膝をついて浴室・浴槽をしっかりと掃除	6.5	10	1.08	毎日	7.56
腕立て伏せ、腹筋 (適度な負荷)	3.8	10	0.63	毎日	4.41
合 計					39.83

これらのおすすめ行動メニューを組み合わせ

「1週間あたり30メッツ・時」を目指していきましょう

“ついでにスポーツ”おすすめ行動メニュー

