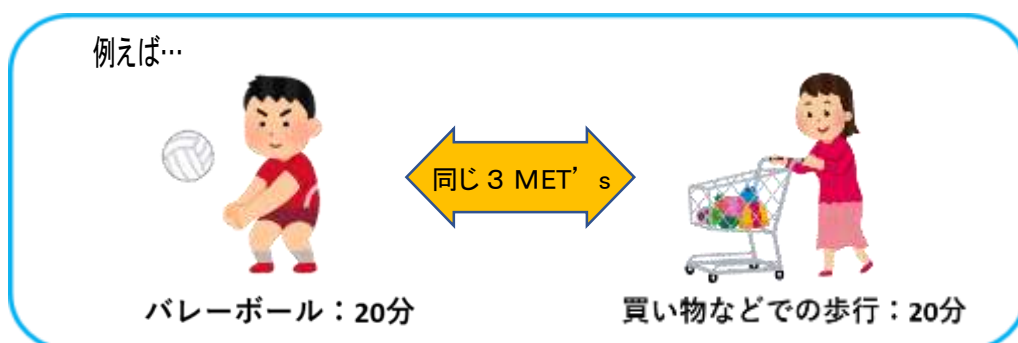


糖尿病教室【MET'sって何？～あなたの生活は何MET's？～】

Q：そもそもMET'sって何の単位？

A：身体活動の強度を表す単位です。**運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍かにあたるか**を示すもので、安静に横になっている、または座っている状態を1MET's、普通歩行は3MET'sに相当します。

また、MET'sは生活上の様々な活動でも換算出来ます。



Q：活動量の目安は？

A：生活習慣病のリスクを下げるには「**3MET's以上の強度の身体活動を毎日60分**」、65歳以上の方は「**強度を問わず、身体活動を毎日40分行う**」事が推奨されています。(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」より)

長い時間をとって運動をしなくても、日常での色々な活動を組み合わせた合計が60分(65歳以上の方は40分)になればOKです。

<活動の一例>

朝：犬の散歩(3MET's) 15分

昼：室内の掃除(3MET's) 30分

軽い体操(3.5MET's) 5分

夜：浴室の掃除(3.5MET's) 10分



Q：MET'sを日常でどう活かせばいいの？

A：MET'sは家事や育児、仕事、趣味など幅広く数値が提示されているため日常生活での活動を換算しやすく、身体活動を増やす事に意欲的になれると思います。

<MET's換算表>

日常生活の例	MET's	運動の例
料理・洗濯	2	ストレッチ
植物の水やり	2.5	ヨガ、ゆっくりとした散歩
室内の掃除、犬の散歩、買い物等での歩行	3	普通の速さの散歩、社交ダンス
浴室の掃除、庭の草むしり	3.5	家での体操・筋トレ
ゆっくり階段を上る	4	卓球、ラジオ体操、水中歩行
動物や子供と活発に遊ぶ	5	野球、ソフトボール、スクワット
スコップでの雪かき、子供と遊ぶ	6	ゆっくりとしたジョギング

また、計算式を用いるとその活動における消費カロリーを簡単に計算する事も出来ます。

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = \text{MET's} \times \text{時間} \times \text{体重(kg)} \times 1.05$$



例:50 kgの人が室内の掃除を合計 30 分行った場合
⇒ $3\text{MET's} \times 1/2 \times 50 \times 1.05 = 78.75\text{kcal}$



家事とか日常でする事でもMET'sになるんだ！
このくらいなら私でも出来るかも！

まずは皆さんが今行っている1日の活動がどのくらいの活動量か、どのくらいカロリーを消費しているか計算・数値化して現状を把握してみましょう。

「今日はもう少し歩こうかな」「階段を使おうかな」など、身近な場面で少しずつ活動量を増やしていく事から始めてみるのも良いかもしれません！



さくら病院の糖尿病教室コーナーでは『MET'sって何？～あなたの生活は何MET's？～』のポスター掲示に加え、カロリー計算式と各活動のMET's換算表を掲載したチラシもご用意しております。よろしければご活用下さい！



次回は看護師より

「糖尿病とインスリン注射剤 ～たくさん種類があります～」です。

お楽しみに！