

10 分間生活活動エネルギー消費量

メッツ	生活活動の例	体重ごとのエネルギー消費量 (kcal)			
		50kg	60kg	70kg	80kg
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い	15.8	18.9	22.1	25.2
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ	17.5	21.0	24.5	28.0
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)	19.3	23.1	27.0	30.8
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏	20.1	24.2	28.2	32.2
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業	21.9	26.3	30.6	35.0
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)	24.5	29.4	34.3	39.2
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)	26.3	31.5	36.8	42.0
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦	28.9	34.7	40.4	46.2
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転	30.6	36.8	42.9	49.0
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし	35.0	42.0	49.0	56.0
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)	37.6	45.2	52.7	60.2
4.5	耕作、家の修繕	39.4	47.3	55.1	63.0
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)	43.8	52.5	61.3	70.0
5.5	シャベルで土や泥をすくう	48.1	57.8	67.4	77.0
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬	50.8	60.9	71.1	81.2
6.0	スコップで雪かきをする	52.5	63.0	73.5	84.0
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)	68.3	81.9	95.6	109.2
8.0	運搬(重い荷物)	70.0	84.0	98.0	112.0
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	72.6	87.2	101.7	116.2
8.8	階段を上る(速く)	77.0	92.4	107.8	123.2

【出典】健康づくりのための身体活動基準 2013

