



あなたの活動量足りていますか??

ダイエットや肥満予防というと、運動よりも食事制限を連想しがちですが、運動も同じくらい大切です。「エクササイズガイド2013※」を目安に、必要な運動量を確認してみましょう。

※エクササイズガイド2013・・・厚生労働省作成の運動ガイドライン



〈活動の目標量〉

1週間に合計**23エクササイズ**以上の**身体活動**を行う。

エクササイズ は、身体を動かす量を表しますよ。



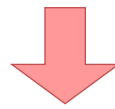
あなたの1週間の活動量を計算してみましょう!

①「生活活動のメッツ表」「運動のメッツ表」から、
あなたが行っている活動のメッツは何メッツ??

②1日合計何分間、行っている??

③週に何日、行っている??

計算式に当てはめてみましょう!



1週間の活動量

エクササイズ

$$\begin{array}{c} \text{メッツ} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{分} \end{array} \div 60 \times \begin{array}{c} \text{日/週} \end{array} = \begin{array}{c} \text{エクササイズ} \end{array}$$

※複数の活動がある場合は、それぞれ計算した合計になります。

あなたは、週に何エクササイズでしたか??

23エクササイズのうち、**4エクササイズ**は「**運動**」で行うと良いとされています。意識して、体を動かすようにしましょうね。

