

内臓脂肪を減らしたい方に ~ エクササイズガイド2006のススメ ~  
仕事や家事など日常生活活動 + 運動で  
ウェストサイズダウンを目ざしましょう

- ◆ 生活習慣病の予防、特に内臓脂肪を減らすためには「運動」は欠かせないものとなっています。「運動不足」と感じている方、運動する時間が取れない、運動は苦手という方、ぜひエクササイズガイドを活用なさってみてはいかがでしょうか。
- ◆ 「エクササイズガイド 2006」では、日常の生活活動を「1エクササイズ」という単位で表し、生活習慣病の予防、特に内臓脂肪を減らすために効果的といわれる目標量を掲げています。

## 1エクササイズに相当する活発な身体活動の目安

### 運 動



軽い筋力トレーニング：20分



バレーボール：20分

ボーリング：20分  
軽い体操：18分



速歩：15分  
(10分で1km相当)



ゴルフ：15分

体操、卓球、バドミントン、  
水中運動、太極拳：15分

エアロビクス：10分

ダンス、水泳(ゆっくり)  
テニス、スキー：10分

水泳：7~8分



運  
動  
の  
強  
さ

### 日 常 生 活 活 動



普通歩行：20分  
買い物、小さい子ども、犬を連れて



床掃除、子どもの世話(立位)荷物の積み下ろし、洗車：各20分

モップ・掃除機かけ、箱詰め、  
軽い荷物運び：17~18分



自転車：15分



子どもと遊ぶ(歩く・走る)：15分

床磨き、風呂そうじ  
介護、庭仕事：各15分

庭の草とり、耕作：13分

階段昇降：10分  
雪かき：10分

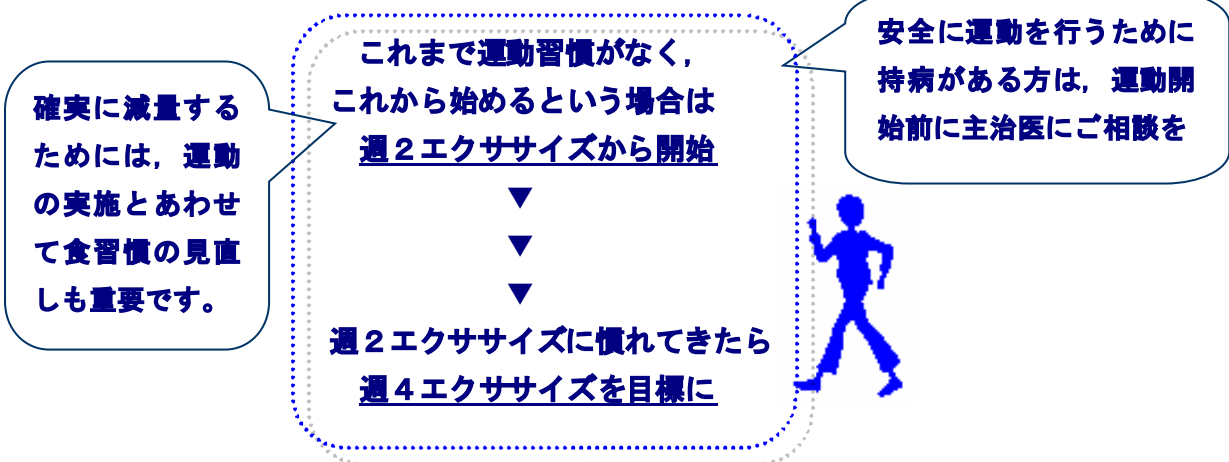
重い荷物を運ぶ：7~8分



◆ 基本はやはり歩くこと

○日常生活の中で歩行によって移動する機会をできるだけ多く作りましょう。  
 10分歩くと約1,000歩です。自分の散歩コースなら何分で何歩くらいと目安をつけておくのも便利です。歩行数の目安として、1日あたり合計して約8,000～10,000歩を目標にするとよいでしょう。

◆ これから始める場合は？



◆ 1週間あたりの目標量はどのくらい？

○1週間あたり 23エクササイズの活発な身体活動（運動＋生活活動）！  
そのうち4エクササイズは活発な運動を  
 コマ切れでもよいので、合計して週あたり23エクササイズが目安です。

○例えば、家事や仕事の移動時間などを活用して、意識してエクササイズ！  
 日常生活活動を1日3エクササイズ×7日間＝21エクササイズ  
 運動を週4エクササイズ 合計すると週25エクササイズとなり、  
 目標達成が可能になります。

◆ 1エクササイズの身体活動量によるエネルギー消費量の目安を体重別に示しました。

体 重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

たとえば、体重50kgの人が、1日に3エクササイズ分の身体活動（運動＋生活活動）を行なった場合、 $53 \times 3 = 159$  kcal をエネルギー消費したと推定することができます。

「エクササイズガイド2006」について詳しく知りたい方は、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf> 又は、検索サイトで「健康づくりのための運動指針2006」と入力するとアクセスすることができます。

お問い合わせはこちらまで：[tmthbsk@pref.miyagi.jp](mailto:tmthbsk@pref.miyagi.jp)