



# どれだけ動けば、 何Kcal消費できる？



## 消費カロリー (Kcal)

$$= \text{METs} \times \text{運動時間 (h)} \times \text{体重 (kg)} \times 1.05$$

カロリー消費は、実は簡単に計算できる！



## 用語をかんたん解説



### METs(メッツ)って何？

運動の強度を示す単位。  
安静状態(1METs)を基準に活動や運動が  
何倍に相当するかで定められています。

例)

安静状態	1.0 METs
立位、皿洗い	1.8 METs
歩行(平地75~85m/s)	3.5 METs
階段をゆっくりのぼる	4.0 METs
孫子と遊ぶ(走る/活発に)	5.8 METs
ジョギング	7.0 METs

### 運動時間

運動した時間を「時間単位(h)」に換算。  
例) 30分 ⇒ 0.5h

### 体重

ご自身の体重(kg)



### 1.05って何？

体重1kgあたり、1時間安静にした場合の  
エネルギー消費量を表す数値。



目標や、結果が数値で見えると、やる気アッフ！  
自分の運動量が 何Kcal か、スマホでささっと計算してみよう！

# Let's MOVE!

身体を動かす = 健康 + ダイエット + ストレス解消  
カロリーを知って、理想の自分に!