

改訂版 『身体活動のメッツ(METs)表』

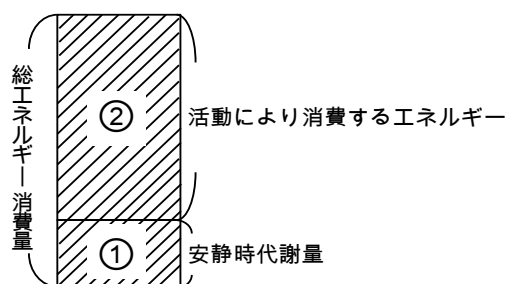
※体重別エネルギー消費量付き(安静時代謝量含む)※

(ある活動を一定の時間行った際のエネルギー消費量) = (①安静時のエネルギー消費量) + (②その活動を実施することで安静時より余分に消費するエネルギー)

といえます。例えば、体重60kgの方が4メッツの早歩きを10分間行なった場合のエネルギー消費量は、40 kcal = 10kcal(①安静時に消費するエネルギー) + 30kcal(②安静時より余分に消費するエネルギー)と分けることができます。

本メッツ表に記載されているエネルギー消費量は、あるメッツ値の活動を10分間行なった場合、その時間に消費するであろうエネルギー(①+②)であり、次式より求められます。

$$\text{エネルギー消費量 (kcal/10min)} = \text{体重(kg)} \times \text{METs} \times 10/60$$



出典： 2011 Compendium of Physical Activities:
A Second Update of Codes and MET Values.
Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR Jr, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS.
Med Sci Sports Exerc. 2011, 43(8):1575-1581.

(独)国立健康・栄養研究所

作成： 基礎栄養研究部 中江 悟司・田中 茂穂
健康増進研究部 宮地 元彦

改訂版 『身体活動のメッツ(METs)表』

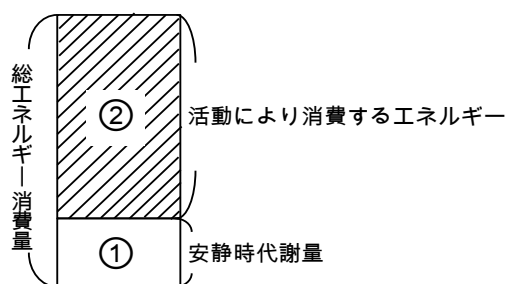
※体重別エネルギー消費量付き(安静時代謝量除く)※

(ある活動を一定の時間行った際のエネルギー消費量) = (①安静時のエネルギー消費量) + (②その活動を実施することで安静時より余分に消費するエネルギー)

といえます。例えば、体重60kgの方が4メッツの早歩きを10分間行なった場合のエネルギー消費量は、40 kcal = 10kcal(①安静時に消費するエネルギー) + 30kcal(②安静時より余分に消費するエネルギー)と分けることができます。

本メッツ表に記載されているエネルギー消費量は、あるメッツ値の活動を10分間行なった場合、安静時より余分に消費するであろうエネルギー(②)であり、次式より求められます。

$$\text{エネルギー消費量 (kcal/10min)} = \text{体重(kg)} \times (\text{METs} - 1) \times 10/60$$



出典： 2011 Compendium of Physical Activities:
A Second Update of Codes and MET Values.
Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR Jr, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS.
Med Sci Sports Exerc. 2011, 43(8):1575-1581.

(独)国立健康・栄養研究所

作成： 基礎栄養研究部 中江 悟司・田中 茂穂
健康増進研究部 宮地 元彦

