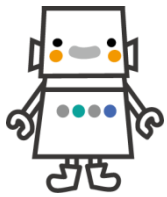
Vol.62 運動の消費カロリーはどれくらい?

作成　保健指導チーム



意識して身体を動かしたり、歩いたりしているつもりだけど、どのくらいカロリーを消費しているんだろう？

身体活動によるエネルギー消費量（消費カロリー、kcal）は**メッツ**（METs）という身体活動の強度指数とその人の体重によって計算することができます。 メッツ（METs）とはその**身体活動の強度が座って安静にしているとき（1METs）の何倍か**を示したものであり、下記の式で消費カロリーを計算することができます。

消費カロリー＝メッツ×体重（kg）×時間（h）×1.05

※身体活動とは、家事・労働・通勤・通学などの「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として実施する「運動」の2つを合わせた考え方です。



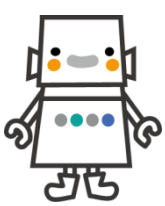
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（2024）

生活活動におけるメッツと1時間当たりの体重別の目安消費カロリー

（単位 kcal/1時間）

メッツ	生活活動の例	50kg	60kg	70kg
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）	105	126	147
3.0	普通歩行（平地、67m/分、犬を連れて）	158	189	221
3.5	歩行（平地、75-85m/分、ほどほどの速さ、散歩など）	184	221	258
4.3	やや速歩（平地、やや速めに=93m/分）	226	271	316
5.0	かなり速歩（平地、速く=107m/分）	263	315	368

厚生労働省「生活活動のメッツ表」（2026）



やや速歩で1時間歩くと
消費カロリーは200kalくらいなんだ！
おやつ1回分くらい消費するんだね！

約200～250kalのお菓子は…



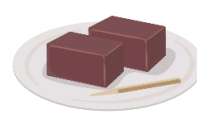
たい焼き



プリン



ロールケーキ1個



ようかん



あんみつ

運動におけるメッツと1時間当たりの体重別の目安消費カロリー

（単位 kcal/1時間）

メッツ	運動の例	50kg	60kg	70kg
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス、ピラティス、太極拳	158	189	221
3.5	体操（家で軽・中等度）、ゴルフ（手引きカートを使って）	184	221	258
3.8	ほどほどの強度で行う筋トレ（腕立て伏せ・腹筋運動）	200	239	279
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1	210	252	294
4.5	テニス（ダブルス）、水中歩行（中等度）、ラジオ体操第2	236	284	331
4.8	水泳（ゆっくりとした背泳）	252	302	353
5.0	野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ（モダン、ジャズ）、筋トレ（スクワット）	263	315	368
5.3	水泳（ゆっくりとした平泳ぎ）、スキー、アクアビクス	278	334	390
5.5	バドミントン	289	347	404
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）	315	378	441
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール	368	441	515
7.3	エアロビクス、テニス（シングル）、 山を登る（約4.5～9.0kgの荷物を持って）	383	460	537

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（2024）



国内外において身体活動・運動の不足は、死亡につながるリスクを高めたり、幸福感を下げる要因だと考えられています。
座り時間を減らしたり、週に１回はウォーキングをするなど、できることから始めてみましょう！



健康についてのご相談は、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士にお気軽にお声がけください。