



減量に効果的な運動強度！

お正月についつい食べ過ぎてしまった方も多いのではないのでしょうか。運動しようと思っているけれど、なかなか…という方！運動する際は、「強度」「種類」「時間」「頻度」がポイントになります。今回は、「強度」についてお伝えします。

運動の強度は「中等度」がお勧め

自分が「楽である」～「ややきつい」と感じる位

「中等度」の運動は脂質・糖質が効率よく燃焼する強度です！



運動が苦手…
運動する時間がない
運動は続かない…



そんな方に
朗報

家事などの活動も
立派な運動！



各活動の強度は METs で示される

各強度の活動を紹介

METs (メッツ) = 身体活動の強度を表す単位

1METs = 座って安静にしている状態

3～5METs = 中等度の運動強度

3～3.9METsの活動

普通
歩行

掃除機
がけ

台所
仕事



4～4.9METsの活動

早歩き

洗濯物
干し

庭
掃除



5～5.9METsの活動

物を
持って
運ぶ

雪
かき

子供と
遊ぶ



身体を動かすきっかけは、必ずあります！
昨日より少しでも長く身体を動かしてみましよう！

※ 身体を動かす時は無理せず少しずつ行いましょう。