

活動量チェックシート

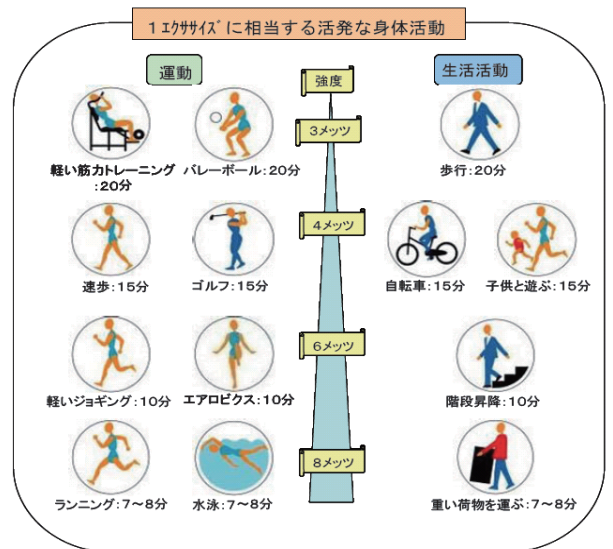
	活動内容					身体活動		合計
						運動	生活活動	
月						Ex	Ex	Ex
火						Ex	Ex	Ex
水						Ex	Ex	Ex
木						Ex	Ex	Ex
金						Ex	Ex	Ex
土						Ex	Ex	Ex
日						Ex	Ex	Ex
	合計					Ex	Ex	Ex

○ 1 Ex に相当する生活活動の例

メッツ	活動内容	時間(分)
1	静かに座っている	60
1.5	座って話をする、電話、読書、食事、運転、軽いオフィスワーク、入浴	40
2	着替え、身の回り（歯磨き、手洗い、髭剃りなど）、会話をしながら食事を をする、シャワーを浴びる、ゆっくりした歩行、洗濯物を洗う・しまう	30
3	普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗車、大工仕事	20
4	速歩、通勤、自転車に乗る、庭仕事、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中程度）	15
6	階段の上り下り、家具の移動や運搬	10
7.5～ 8.5	重い荷物を運ぶ、農作業、階段を上がる	7～8

○ 1 Ex に相当する運動の例

メッツ	活動内容	時間(分)
3	ボウリング、バレーボール、フリスビー、ウェイトトレーニング（軽・中強度）	20
4	速歩、体操（ラジオ体操など）、ゴルフ（カートを使って）、卓球、 バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
6	軽いジョギング、ウェイトトレーニング（高強度）、ジャズダンス、 エアロビクス、バスケットボール、水泳（ゆっくり）、サッカー、 テニス、スキー、スケート	10
7.5～ 8.5	ランニング、サイクリング、水泳、柔道、空手	7～8



出典：＜エクササイズガイド 2006＞ 運動所要量・運動指針の策定検討会（厚生労働省）

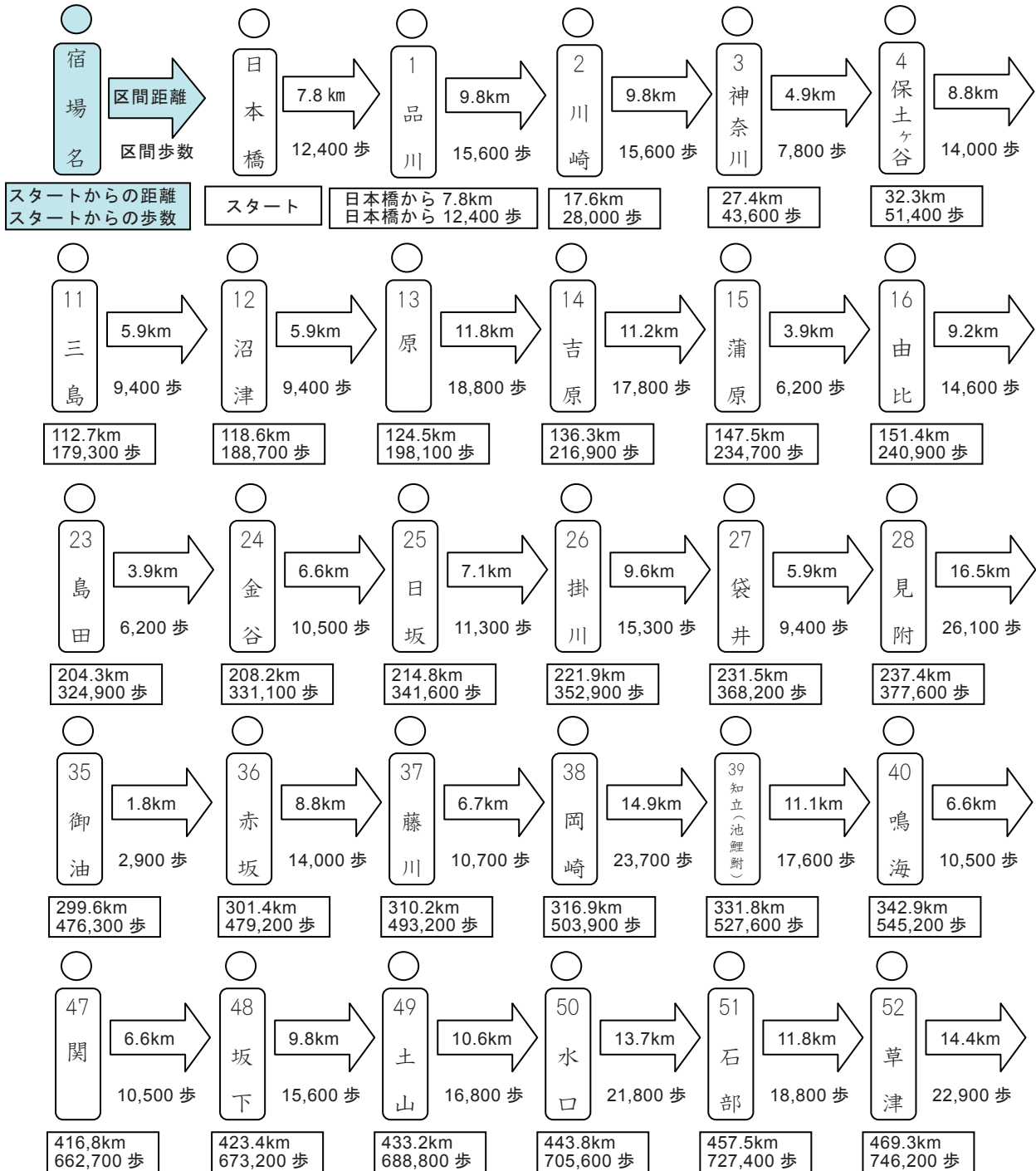
○ 身体活動量をエクササイズ（Ex）でなく、エネルギー消費量で表すときは、次の式で計算します。

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = 1.05 \times \text{エクササイズ (Ex)} \times \text{体重 (kg)}$$

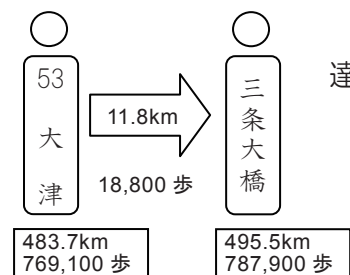
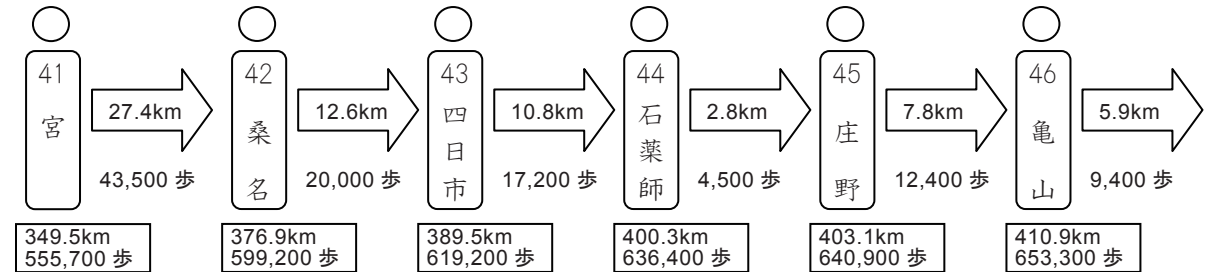
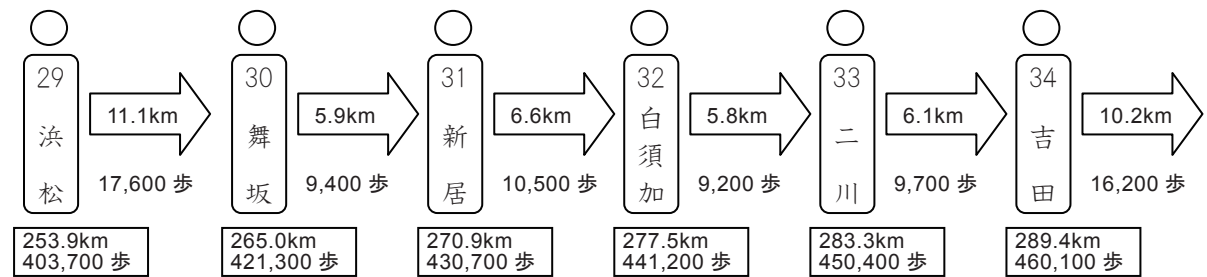
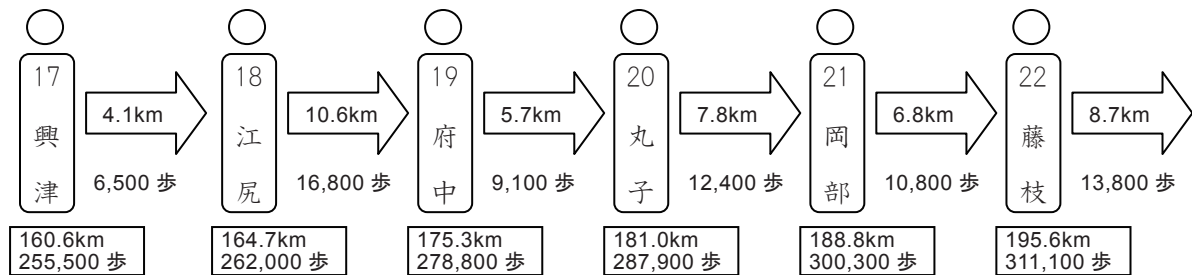
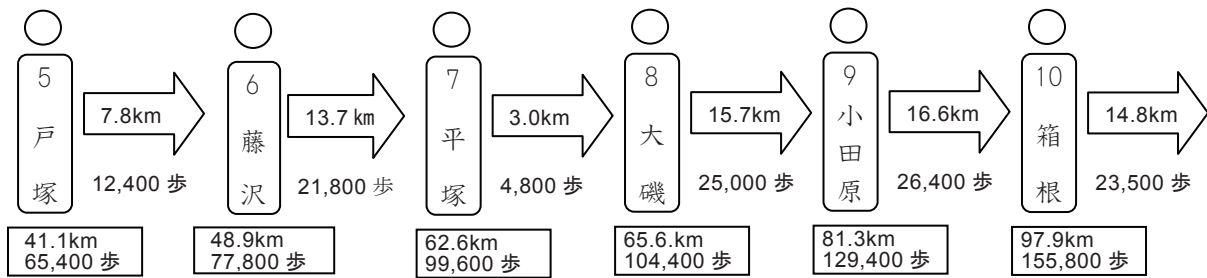
③ 「ウォーキングラリー東海道」

<東海道五十三次>

開始日： 年 月 日



毎日の歩数を記入しましょう。エクセル等で表を作って累計歩数や合計を自動計算できるようにしておくといいでしょう。毎日の歩数を足して、東海道を仮想制覇しましょう。想定歩数に達したら、○印にチェックしていきます。始めた日と制覇した日を記入しましょう。

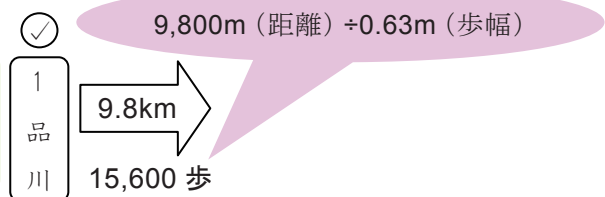


達成日： 年 月 日

GOAL














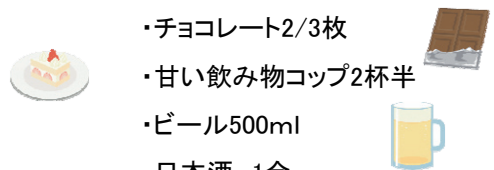
歩数は歩幅を 63 cm で計算している概数です。
自分の歩幅を知っておくと、歩幅×歩数で歩いた距離がわかります。



④ 「食事バランスガイド」料理区分

「食事バランスガイド」料理区分

「食事バランスガイド」では食事を以下のような5つの区分に分類しています。

区分	大よその目安
主食 ごはん、パン、 麺・パスタ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり1個が1つくらい ・大盛りごはんは2つくらい ・めんやパスタは2つくらい  <p>1つ分の基準＝主材料の炭水化物40g</p>
副菜 野菜、いも、豆類 (大豆を除く)、 きのこと、海藻料理 	<ul style="list-style-type: none"> ・小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらい ・中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)  <p>1つ分の基準＝主材料の生重量70g</p>
主菜 肉、魚、卵、 大豆料理 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵1個の料理は、1つくらい ・魚料理は2つくらい ・肉料理は3つくらい  <p>1つ分の基準＝主材料のたんぱく質6g</p>
牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト、 チーズなど 	 <p>1つ分の基準＝主材料のカルシウム100mg</p>
果物 りんご、みかん、 すいか、いちごなど 	 <p>1つ分の基準＝生重量100g</p>
複合的な料理	<p>1皿に主食、副菜、主菜などが盛られている料理 肉じゃが、カレーライス、天丼、ハンバーガーなど (例)カレーライス 主食2つ 副菜2つ 主菜2つ 肉じゃが 副菜3つ 主菜 1つ</p> 
菓子・嗜好飲料 1日200kcal以内を目安に、とりすぎないように心掛けましょう。	<p>【200kcalの目安】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい3～4枚 ・ショートケーキ 小1個 ・どら焼き(70g)1個 ・みたらし団子 1本 ・チョコレート2/3枚 ・甘い飲み物コップ2杯半 ・ビール500ml ・日本酒 1合 

作成：農林水産省