



栄養だより

2025年11・12月号

おぐら内科・腎クリニック

作成／管理栄養士：池田



いよいよ年末年始！

クリスマスにおおみそか、お正月
なにかと食べ物の誘惑が多い季節になりました。楽しみでもあるけれど、
やっぱりその後の体重が・・・今のうちから対策しませんか？



食べ過ぎてしまったら...
やはり一番は
「動いて消費する」！！



エネルギー消費量（計算方法）

メッツ×時間(h)×体重(kg)で推定することが可能

例：体重 50kg の人が、30 分の歩行(3 メッツ)を行った場合

$$3(\text{メッツ}) \times 0.5(\text{h}) \times 50(\text{kg}) = 75\text{kcal}$$

メッツとは？

「安静時を 1 とした時に、その何倍のエネルギーを消費するか」を示す
”運動強度”の単位 ※運動の種類により異なる

例) ウォーキング（速歩）4.5メッツ、ランニング10メッツ

メッツ	運動内容
3～4	普通歩行、自転車、卓球、 ゴルフ（カート使用）、ラジオ体操第一
4～5	やや速歩、水中歩行、ラジオ体操第二、 バドミントン、ゴルフ（クラブ持運び）
5～6	野球またはソフトボール、ジョギングと 歩行の組み合わせ、ウエイトトレーニング
6～7	バスケットボール、エアロビクス、 水泳（のんびり泳ぐ）
7～8	サッカー、テニス、登山（1～2kg荷物）、 サイクリング、ランニング（134m/分）
8～10	水泳（ゆっくクロール、平泳ぎ）、 縄跳び、ランニング（161m/分）

体重別 エネルギー消費時間		コーラ 200ml	チキン 1本90g	ケーキ 1カット100g	天ぷらそば 1杯620g	シーフードピザ 1カット230g	握りずし 1人前400g	クリームスタ 1皿400g	Kcal
		100	200	300	400	500	600	700	
歩く(平地、平均的な速度) 3.0メッツ	50kg	38分	76分	114分	152分	190分	229分	267分	
	60kg	32分	63分	95分	127分	159分	190分	222分	
	70kg	27分	54分	82分	109分	136分	163分	190分	
ジョギング+ ウォーキング 6.0メッツ	50kg	20分	40分	60分	80分	100分	120分	140分	
	60kg	17分	34分	50分	68分	80分	100分	116分	
	70kg	14分	28分	43分	56分	71分	86分	100分	
縄跳び(速め) 10.0メッツ	50kg	11分	23分	34分	46分	57分	69分	80分	
	60kg	10分	19分	29分	38分	48分	57分	67分	
	70kg	8分	16分	24分	33分	41分	49分	57分	

「これを食べたなら、これだけ運動」の目標を★