

ひびこれこうじつ 日々是好日 新年号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願
い申し上げます。昨年好評だった話題から、はじめたいと思います。
年末年始に暴飲暴食で体重も増えて、そろそろ体を動かさなければ
ならないところかと思えます。毎日の雪かきで運動をしましょう。

雪かきの運動量をご存知でしょうか？実はジョギングやエアロビクス
階段昇降と同じくらいあります。運動の強さはメッツという
単位であらわされます。座って安静にして1メッツ。歩行して3メッツ。
雪かきは6メッツ。またメッツに時間をかけるとエクササイズ（Ex）という単位
になり、週に23Exが健康づくりのための身体活動量として勧められております。となると週に4
時間雪かきをすると24Exでそれだけで目標に到達してしまいます。



エクササイズ（Ex）＝メッツ（Met s）×時間

雪かきは6メッツなので4時間かけると24Ex

これは身体活動、運動と生活習慣の関係を示す内外の文献から、生活習慣予防ために必要な身体活動
量、運動量の平均を求めて設定したものです。またこのExから消費カロリーを計算することもでき
ます。消費カロリー＝1.05×メッツ×時間×体重

たとえば体重55キロの人が6メッツの運動（雪かき）を1時間行ったとしたら

1. 05×6メッツ×1時間×55キロ＝346.5kcal（コンビニ弁当の半分）

こんな風に雪かきも楽しんで目標をもってやれたら、一つ見方が変わっておもしろいのでは
ないでしょうか？ カロリー表を見ながら、ぜひお試しくださいと思います。