

## メッツ値一覧表

メッツ	日常活動の内容	運動内容
1.0	静かに座って(あるいは寝転がって)テレビ、音楽鑑賞	
1.3	本や新聞等を読む(座位)	
1.5	座位での会話、電話、読書、食事・運転・軽いオフィスワーク・編み物、手芸・動物の世話(座位、軽度)・入浴(座位)	
1.8	立位(会話、電話、読書)・皿洗い・アイロンがけ	
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)・料理や食材の準備(立位、座位)・洗濯・子供を抱えながら立つ・洗車、ワックスがけ)・シャワーを浴びる、タオルで拭く(立位)	
2.2	子供と遊ぶ(座位、軽度)	
2.3	服、洗濯物の片付け・ガーデニング・動物の世話・ピアノ(座位)	ストレッチ・全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	植物への水やり・子供の世話	ヨガ・ビリヤード
2.8	ゆっくりした歩行(平地 非常に遅い=53m/分)・子供、動物と遊ぶ(立位、軽度)	座って行うラジオ体操
3.0	普通歩行(平地 67m/分、犬をつれて)・電動アシスト自転車に乗る・家財道具の片付け・子供の世話(立位)・台所の手伝い・大工仕事・ギター演奏(立位)	ボウリング・バレーボール・社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)・ピラティス・太極拳
3.3	カーペットやフロアの掃き掃除・掃除機・ベットのメイク・身体の動きを伴うスポーツ観戦	
3.5	歩行(平地 75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)・楽に自転車に乗る(8.9km/時)・階段を下りる・軽い荷物運び・モップがけ・庭の草むしり・子供と遊ぶ(歩く/走る、中強度)・風呂掃除(ほどほどの労力)・犬のシャンプー(立位)	体操(家で、軽・中等度)・ゴルフ(手引きカート使用)・釣り
3.8		全身を使ったテレビゲーム(スポーツ、ダンス)
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)・階段を上る(ゆっくり)・動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)・屋根の雪下ろし・介護作業	卓球・パワーヨガ・ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地 やや早めに=93m/分)	ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5		テニス(ダブルス)・水中歩行(中等度)・ラジオ体操第2
4.8		水泳(ゆっくりとした背泳ぎ)
5.0	かなり速歩(平地 速く=107m/分)	野球・ソフトボール・サーフィン・バレエ(モダン、ジャズ)
5.3		水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)・スキー・アクアビクス
5.5		バドミントン
5.8	子供と遊ぶ(歩く/走る 活発に)・家具の移動、運搬	
6.0	スコップで雪かき	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)・バスケットボール・水泳(のんびり泳ぐ)
7.0		ジョギング・サッカー・スキー・スケート
7.3		エアロビクス・テニス(シングルス)・山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	重い荷物の運搬	サイクリング(約20km/時)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	ランニング(134m/分)・水泳(クロール、普通の速さ 46m/分未満)
8.8	階段を上る(速く)	
9.0		ランニング(139m/分)

※独立行政法人 国立健康・栄養研究所:『身体活動のメッツ(METs)表』2012年4月11日更新より