

表5：基礎代謝に影響する条件⁽¹⁾

体格	体表面積が広く、体表面からの放熱量がそれに比例して多いため、年齢・性・体重が同じであっても、 <u>身長が高くやせている人は基礎代謝が大きい。</u>
年齢	成長などのために体内代謝が活発なため、 <u>年齢の若いほうが体重あたりの基礎代謝量が大きい。</u>
性	男子のほうが代謝が活発な組織(筋肉など)の量が多いため、 <u>女子よりも基礎代謝が大きい。</u>
体質	筋肉質の人は脂肪質の人に比べて基礎代謝が大きいため、基礎代謝を補正する必要がある。
体温	皮膚表面からの放熱量が大きいため、 <u>体温が1℃上昇することにより、代謝量は13%増加するとされる。</u> そのため体温が高い人は基礎代謝が大きい。
ホルモン	甲状腺ホルモン・副腎髄質ホルモンの分泌量の多い人は、体内代謝が活発なため基礎代謝が大きい。
季節	基礎代謝は一般に、 <u>夏に低く、冬に高い。</u> とくに、脂肪の摂取量が少ないほど季節の影響を受けやすいとされる。
月経	女性はエストロゲンなど女性ホルモンの分泌量の変化があるため、 <u>月経開始2～3日前に最高に達し、月経中に最低になる。</u>

表6：メッツによる身体活動強度⁽¹⁾

メッツ	活動内容
1.0	静かに座って(あるいは寝転がって)テレビ・音楽鑑賞、リクライニング、車に乗る
1.2	静かに立つ
1.3	本や新聞などを読む(座位)
1.5	座位での会話、電話、読書、食事、運動、軽いオフィスワーク、編み物・手芸、タイプ、動物の世話(座位、軽度)、入浴(座位)
1.8	立位での会話、電話、読書、手芸
2.0	料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯物を洗う・しまう、荷づくり(立位)、ギター：クラシックやフォーク(座位)、着がえ、会話をしながら食事をするまたは食事のみ(立位)、身のまわり(歯みがき・手洗い・ひげそりなど)、シャワーを浴びる、タオルでふく(立位)、ゆっくりした歩行(平地、散歩または家中、非常に遅い=54m/分未満)
2.3	血洗い(立位)、アイロンがけ、服・洗濯物のかたづけ、カジノ、ギャンブル、コピー(立位)、立ち仕事(店員、工場など)
2.5	ストレッチング、ヨガ、掃除：軽い(ごみ掃除・整頓・リネンの交換・ごみ捨て)、盛りつけ、テーブルのセッティング、料理や食材の準備・片づけ(歩行)、子どもと遊ぶ(座位、軽い)、ピアノ、農作業：収穫機の運転、軽い活動、キャッチボール(フットボール・野球)、スクーター、オートバイ、子どもを乗せたベビーカーを押すまたは子どもと歩く、ゆっくりした歩行(平地、遅い=54m/分)
2.8	子どもと遊ぶ(立位、軽度)、動物の世話(軽度)
3.0	普通歩行(平地、67m/分、幼い子ども、イスを連れて、買い物など)、釣り(2.5<舟で座って>～6.0<溪流フィッシング>)、屋内の掃除、家財道具の片づけ、大工仕事、梱包、ギター：ロック(立位)、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話(立位)
3.3	歩行(平地、81m/分、通勤時など)、カーペットふき、フロアふき
3.5	モップ、掃除機、箱づめ作業、軽い荷物運び
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)、床みがき、風呂の掃除
4.0	速歩(平地、95～100m/分程度)、自転車に乗る：16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話(徒歩・走る、中強度)、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押す、子どもと遊ぶ(歩く・走る、中強度)
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業：家畜に餌を与える
5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く・走る、活発に)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)
6.0	家具や家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする
8.0	運搬(重い負荷)、農作業：干し草をまとめる、納屋の掃除、活発な活動、階段を上がる
9.0	荷物を運ぶ：上の階へ運ぶ

注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技より余暇活動時の値とするなど、頻度の高いと考えられる値を掲載してある。

注2：それぞれの値は当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。
 (Ainsworth BE, et al.: Compendium of Physical Activities—An update of activity codes and MET intensities. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(Suppl.): S498-S516 による)