

内臓脂肪を減らすための身体活動（運動や生活活動）

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費しているすべての動きのことをいい、運動と生活活動（家事など）にわかれます

身体活動

生活活動

運動

体重を減らすためには、運動でも家事などの生活活動でも、**体を動かすことが大事**です。

「健康づくりのための身体活動基準2013」では、年齢ごとに身体活動の量の基準が決められています。

18歳～64歳までの方

強度は**3メッツ**以上
身体活動を**毎日60分**以上
+息が弾み汗をかく程度の運動を
毎週60分行う。

具体例

毎日

運動	・・・ラジオ体操	10分
身体活動	・・・掃除機	20分
	風呂掃除	10分
	普通歩行	20分
	自転車に乗る	10分



65歳以上の方

強度を問わず、横になったままや座ったままに
ならなければどんな動きでもよいので身体活動を
毎日40分以上行う。

なお、65歳以上の方は加齢による機能低下
(フレイル)を予防することも重要です。

具体例

毎日

身体活動	・・・掃除機	20分
	風呂掃除	10分
	普通歩行	20分

または

毎日

身体活動	・・・普通歩行	40分
------	---------	-----

