

メッツアップを目指そう！

Let's aim for higher METs !

メッツとは…身体活動の強さが安静時の何倍に相当するかを表す単位です



安静に座る
1メッツ
sitting quietly
1 METs



普通に歩く
3メッツ
Normal walking
3 METs

メッツが上がればエネルギー消費量が上がります。

歩き方を変えてエネルギー消費を増やしましょう。Let's METs up!

METs is an index for intensity of physical activity.

With defining MET of sitting/resting as 1, for example, that of normal walking is 3.

Higher METs increase your energy consumption, which leads to weight loss. Let's change the way you walk!

メッツアップの歩き方 How to Walk with higher METs

① 下を向いて歩かない

20m先くらいを見ながら歩くと◎

Do not look down while walking.

It's recommended to look about 20 meters ahead while waling.

② 歩幅を広げる

かかとをしっかりとつけ、つま先で蹴るように

Take as large a stride as possible.

Land with the heels first and kick with toes.

③ 腕を軽く振る

Swing your arms lightly.

④ 普段より早く、でもきつくない

Walk faster than usual, but not too hard.

さらにレベルアップ！ Aim even higher METs!



早歩き
4~5メッツ
fast walking
4~5 METs



ジョギング
6~8メッツ
jogging
6~8 METs



上り階段
4~8メッツ
stairs up
4-8 METs



下り階段
3.5メッツ
stairs down
3.5 METs

膝、胸の違和感などを感じたら無理せずにかかりつけ医に相談しましょう

If you experience discomfort, for example, in your knees or chest, consult your physician.

