



身体活動

運動・身体活動で100kcal消費!

運動・身体活動100kcal消費早見表です。
ご自身の目標や体調にあわせご活用ください。

| 運動・身体活動項目 | | 現在の体重 | | |
|-----------|-----------------------|-------|------|------|
| | | 60kg | 70kg | 80kg |
| 運動 | 普通歩行 | 32分 | 27分 | 24分 |
| | やや速歩 | 22分 | 19分 | 17分 |
| | ジョギング(軽く汗ばむ) | 14分 | 12分 | 10分 |
| | 自転車に乗る(ゆっくりペース) | 24分 | 20分 | 18分 |
| | サイクリング(速いペース(20km/h)) | 12分 | 10分 | 9分 |
| | ゴルフ(クラブを自分で担いで運ぶ) | 22分 | 19分 | 17分 |
| | 水泳(のんびり泳ぐ) | 16分 | 14分 | 12分 |
| 身体活動 | 掃除機をかける | 29分 | 25分 | 22分 |
| | 床磨き | 27分 | 24分 | 23分 |
| | 階段をゆっくり上る | 24分 | 20分 | 18分 |
| | 風呂掃除 | 27分 | 23分 | 23分 |
| | 子供と活発に遊ぶ | 16分 | 14分 | 12分 |

* 安全に運動をおこなうためにも、主治医がいる方、腰痛や膝痛などがある方は主治医や専門家に相談ください。

* けがや疲労の予防のためにも運動の前後にはストレッチをし、運動時にはこまめに水分摂取をおこなってください。

その他の健康情報は
こちらから▼

