



家事も味方に！ エネルギー消費量

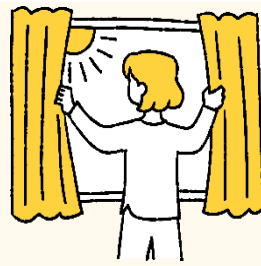
普段家事をする方もしない方も、
家事を『身体活動』に置き換えて、健康管理にお役立てください。



お皿洗い
(18Kcal/10分)



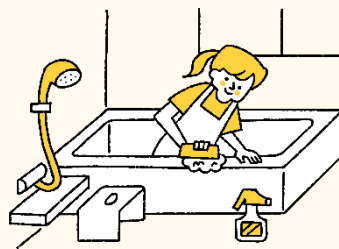
洗濯
(干す+たたむ)
(39kcal/20分)



窓ふき
(31Kcal/10分)



掃除機をかける
(32kcal/10分)



お風呂掃除
(40Kcal/10分)

全部おこなったとすると、1時間で約160kcalの消費に。

座って静かにしている状態で消費するエネルギー量は1時間で約76kcalなので、約80kcalの差が出てきます！

*ご無理のない範囲でお掃除の箇所を増やしてみるなど、
家事も済ませながら消費エネルギー量アップも目指してみてください。

その他の健康情報は
こちらから▼

