


















100kcalを消費する運動・生活活動は・・・

※体重別に100kcalを消費する時間を示しています

運動

ボウリング		速歩		水中運動	
50kg...38分	60kg...32分	50kg...29分	60kg...24分	50kg...29分	60kg...24分
70kg...27分	80kg...24分	70kg...20分	80kg...18分	70kg...20分	80kg...18分
					
ゴルフ(クラブを自分で運ぶ)		テニス		水泳(ゆっくりクロール)	
50kg...25分	60kg...21分	50kg...16分	60kg...14分	50kg...14分	60kg...12分
70kg...18分	80kg...16分	70kg...12分	80kg...10分	70kg...10分	80kg...9分
					
ランニング		※消費エネルギーの算定は、厚生労働省「エクササイズガイド 2006」を参考に算出			
50kg...11分	60kg...10分				
70kg...8分	80kg...7分				
					

生活活動

普通歩行		掃除機をかける		風呂掃除	
50kg...38分	60kg...32分	50kg...33分	60kg...27分	50kg...30分	60kg...25分
70kg...27分	80kg...24分	70kg...23分	80kg...20分	70kg...21分	80kg...19分
					
通勤		自転車に乗る		庭の草むしり	
50kg...29分	60kg...24分	50kg...29分	60kg...24分	50kg...25分	60kg...21分
70kg...20分	80kg...18分	70kg...20分	80kg...18分	70kg...18分	80kg...16分
					
子どもと遊ぶ		階段を上がる		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 中ビンビールが 200kcal </div> 	
50kg...23分	60kg...19分	50kg...14分	60kg...12分		
70kg...16分	80kg...14分	70kg...10分	80kg...9分		
					

100kcalのお菓자에換算すると・・・

								
チョコ	クッキー 2枚	チーズケーキ	まんじゅう	どらやき 1/2	せんべい 3枚	ビスケット 5枚	のどあめ	スナック菓子 20g