

100kcalを消費する運動

100kcal カード



歩く (快適に 80m/分)
29分

100kcal カード



歩いたり・走ったりして
子供と遊ぶ 24分

100kcal カード



固定式自転車 (一般的)
18分

100kcal カード



階段昇降 (90段/分)
17分

100kcal カード



ジョギング (120~130m/分)
12分

100kcal カード



水泳 (レジャー)
14分

100kcal カード



ゴルフ
20分

100kcal カード



野球・ソフトボール (一般的)
18分

100kcal カード



エアロビクス (一般的)
14分

100kcal カード



ボーリング
3ゲーム

100kcal カード



炊事洗濯 (立ち仕事)
50分

100kcal カード



体操
20分

100kcal カード



子供(7kg程度)を
抱いて歩く 29分

100kcal カード



カーペット・床掃除
48分

100kcal カード



ガーデニング
45分