

運動で減らす

◆100kcal消費するのに必要な運動量 ※体重70kgの人の場合

普通歩行



38分

やや速歩



19分

ランニング



9分

階段を上がる
(ゆっくり)



20分

自転車に乗る



20分

卓球



20分

ボウリング



27分

水中歩行
(中等度)



18分

庭の草むしり



23分

床磨き



23分

風呂掃除



23分

掃除機



25分

※70kg未満の人は数分多く、70kg以上の方は数分少なく運動することで100kcalとなります

◆日常生活の動作を丁寧にやるだけでも、消費カロリーUP！

例えば、洗濯のしわ伸ばしを丁寧に、
掃除機も部屋のすみずみまで、などなど。

できることから少しずつ始めてみましょう！

