

# ★ 身体活動の種類とエネルギー ★

—100kcal消費するには—

## 食事を減らす



ハンバーグ1/3個



缶コーヒー1本



ケーキ1/3個



カップラーメン1/4個



## 運動をする

ゲートボール・ゴルフ 20-30分

ウォーキング・自転車・水中歩行 15-20分

ジョギング・水泳・テニス 10-15分



## 生活活動を増やす

散歩・買い物・車を使わず営業 20-30分

掃除機かけ・子供と遊ぶ

床の拭き掃除・洗車・農作業 15-20分

庭の草抜き

重い荷物運び・階段昇降 10-15分

# ★生活活動で脂肪燃焼！★

毎日取り組むことができる日常活動を点数でチェック

- 通勤で車を使わず交通機関を使う（片道1点）
- 昇降機でなく階段を利用する（15階分0.5点）
- 昼食は社外にサクサクと歩いて行く（0.5点）
- 社用車を使わず営業に出る（2点）
- 買い物に歩いて出かける（2点）
- 一日中車のかわりに自転車を使う（2点）
- 家全体に掃除機をかける（30分1点）
- 庭の草抜き（30分1点）
- 田畑にはサッサと歩いて行く（片道1点）
- 機械を使わない農作業（1時間3点）
- 雪かき、歩道の除雪（30分2点）
- 屋外で子供と遊ぶ（30分1点）
- 洗車（1時間2点）
- 犬の散歩（30分1点）

合計5点に相当する生活活動を行なうことで、歩数10000歩、運動量400kcal(体重80kg)という目標を達成できます。

さらに、点数に体重をかけると運動エネルギーを算出できます。  
5点 × 70kg=350kcal