

＜生活活動＞体重別消費エネルギーの目安/10分あたり

目安…10分の歩行→約1000歩

※消費エネルギーは運動強度によって多少違います。目安として活用してください。

生活活動

	犬と散歩	普通歩行 掃除機かけ	早歩き 風呂掃除	子供と遊ぶ 庭のお手入れ	自転車 (通勤・買い物)	階段昇降	雪かき
60kg～	30	35	40	50	55	80	50
70kg～	35	40	45	60	65	95	60
80kg～	40	45	50	70	75	110	70
90kg～	45	50	55	80	85	125	80
100kg～	50	55	60	90	95	140	90

◆日常生活の中で身体を動かしましょう！

1日の歩行時間が1時間未満	エレベーターを利用している	1日中デスクワーク	ダラダラゆっくり歩いている	週末は家でゴロ寝
↓	↓	↓	↓	↓
ちょっとした工夫				
通勤のバス・電車は ひと駅前で降りて歩く	3フロア以内なら階段を使う	昼休みに散歩をする	早歩き・大股で歩く	子供と遊ぶ