

行動計画リスト(運動・生活活動)

- ☐ 週に()回、()分、ウォーキングをする
- ☐ 週に()回、()分、ジョギングをする
- ☐ 週に()回、()分、自転車／エアロバイクに乗る
- ☐ 週に()回、()分、ストレッチ／体操をする
- ☐ 筋トレ()を()分／回、する
- ☐ スポーツジムで週に()回、()分、運動する
- ☐ 通勤を(自転車／徒歩)で()分、に変更する
- ☐ 会社／自宅の階段を()階分、階段を使う

運動30分あたりの消費エネルギー

ウォーキング (やや速歩)



60kg・110kcal	70kg・130kcal
80kg・150kcal	90kg・170kcal
100kg・190kcal	

ジョギング



60kg・210kcal	70kg・240kcal
80kg・280kcal	90kg・320kcal
100kg・360kcal	

サイクリング



60kg・240kcal	70kg・280kcal
80kg・320kcal	90kg・360kcal
100kg・400kcal	

生活活動10分あたりの消費エネルギー

普通歩行



60kg・35kcal	70kg・40kcal
80kg・45kcal	90kg・50kcal
100kg・55kcal	

掃除機を かける



60kg・35kcal	70kg・40kcal
80kg・45kcal	90kg・50kcal
100kg・55kcal	

階段昇降



60kg・80kcal	70kg・95kcal
80kg・110kcal	90kg・125kcal
100kg・140kcal	



さらに詳しい消費エネルギーの目安は、P14～15をご参照ください