

# 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