

< 体重50kgの場合 >

身体活動を100Kcal消費するための目安

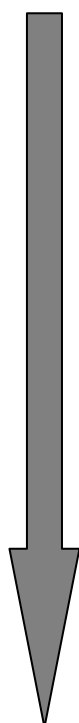
生活活動を増やす！

自分の生活に無理なく組み込めるようなプラン作りを！

運動量を増やす！

今までの生活にプラスするとしたら、何に取り組めそうですか？

弱



強

屋内の掃除  40分	普通歩行  36分	掃除機かけ  36分
自転車を買物 36分	庭の草むしり 34分	床磨き 32分
ふろ掃除  32分	動物の世話 【散歩含】 30分	畑を耕す  24分
子どもと遊ぶ  24分	階段上り  17分	荷物運び  17分

自転車に乗る 30分	軽い体操  30分	速歩  27分
グランドゴルフ  24分	水中運動  24分	卓球  24分
筋トレ  24分	エアロビクス  18分	山登り  18分
テニス  18分	ジョギング  17分	水泳  15分