

<体重60kgの場合>

身体活動を100Kcal消費するための目安

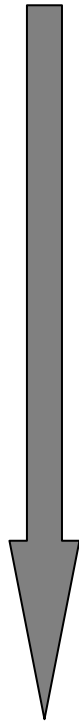
生活活動を増やす!

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**したら、何に取り組めそうですか?

弱



強

屋内の掃除

32分

普通歩行

30分

掃除機かけ

30分

自転車で買物
30分

庭の草むしり
28分

床磨き
25分

ふろ掃除

25分

動物の世話
【散歩含】
24分

畑を耕す

20分

子どもと遊ぶ

20分

階段上り

15分

荷物運び

15分

自転車に乗る
25分

軽い体操

23分

速歩

22分

グランドゴルフ

20分

水中運動

20分

卓球

20分

筋トレ

19分

エアロビクス

15分

山登り

15分

テニス

15分

ジョギング

14分

水泳

12分