

<体重70kgの場合>

# 身体活動を100Kcal消費するための目安

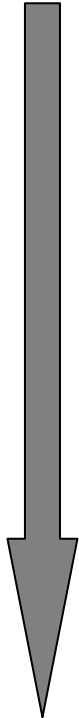
**生活活動を増やす!**

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**  
  
27分

**普通歩行**  
  
27分

**掃除機かけ**  
  
23分


**自転車で買物**  
20分

**庭の草むしり**  
18分

**床磨き**  
23分

**ふろ掃除**  
  
23分

**動物の世話**  
【散歩含】  
20分


**畑を耕す**  
  
18分


**子どもと遊ぶ**  
  
18分

**階段上り**  
  
10分

**荷物運び**  
  
10分

**自転車に乗る**  
20分

**軽い体操**  
  
23分

**速歩**  
  
19分

**グランドゴルフ**  
  
18分


**水中運動**  
  
20分

**卓球**  
  
21分

**筋トレ**  
  
16分

**エアロビクス**  
  
13分

**山登り**  
  
11分

**テニス**  
  
12分

**ジョギング**  
  
12分

**水泳**  
  
10分