














運動・生活活動のエネルギー消費量早見表

生活活動		体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
	歩く・買いもの 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
	自転車 10分		25 kcal	30 kcal	40 kcal	45 kcal	50 kcal	55 kcal
	風呂掃除 15分		35 kcal	45 kcal	50 kcal	60 kcal	65 kcal	75 kcal
	掃除機をかける 15分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	65 kcal
	庭の手入れ 30分		90 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	165 kcal	185 kcal
	階段を上る 5分		30 kcal	35 kcal	40 kcal	45 kcal	55 kcal	60 kcal

運動		体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
	軽い筋トシ 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
	ウォーキング 20分		50 kcal	60 kcal	75 kcal	85 kcal	95 kcal	105 kcal
	水泳 10分		80 kcal	95 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	160 kcal
	ゴルフ(カート) 60分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
	エアロビクス 30分		145 kcal	175 kcal	200 kcal	230 kcal	260 kcal	290 kcal
	軽いジョギング 30分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
	テニス 30分		160 kcal	190 kcal	220 kcal	250 kcal	285 kcal	315 kcal

エネルギー消費量は、あくまでも目安です。