

結果を出すために！！ ～運動編～

下記の表は、内容別に**1分間の運動**を行った場合の消費カロリーを表しています。
ご自身の体重に最も近い表の数値を参考に、消費カロリーを算出してください。

運動による体重ごとの**1分間の消費エネルギー** (kcal)

	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
ウォーキング	3.78	4.2	4.62	5.04	5.46	5.88	6.3	6.72	7.14	7.56
ウォーキング (かなり早足)	4.73	5.25	5.78	6.3	6.83	7.35	7.87	8.39	8.91	9.43
ランニング	7.56	8.4	9.24	10.08	10.92	11.76	12.6	13.44	14.28	15.12
ランニング (少し速め)	9.45	10.5	11.55	12.6	13.65	14.7	15.75	16.8	17.85	18.9
水泳 クロール (ゆっくり)	7.56	8.4	9.24	10.08	10.92	11.76	12.6	13.44	14.28	15.12
ストレッチ	2.36	2.63	2.89	3.15	3.41	3.68	3.95	4.22	4.49	4.76
自転車 (軽め)	2.84	3.15	3.47	3.78	4.1	4.41	4.72	5.03	5.34	5.65

日常生活動作による体重ごとの**1分間の消費エネルギー** (kcal)

	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
階段を下りる	2.84	3.15	3.47	3.78	4.1	4.41	4.72	5.03	5.34	5.65
階段を上がる	7.56	8.4	9.24	10.08	10.92	11.76	12.6	13.44	14.28	15.12
掃除機をかける	3.59	3.99	4.39	4.79	5.19	5.59	5.99	6.39	6.79	7.19
ペットの散歩	2.84	3.15	3.47	3.78	4.1	4.41	4.72	5.03	5.34	5.65

エネルギー消費量 (kcal)

= 1分間の消費エネルギー (kcal) × 時間 (分)



(例えば・・・)

体重50kgの方が60分のウォーキングをした場合の消費カロリーは、
4.2kcal×60分=252kcal となります。

体脂肪1kgを1か月で減らすためには、7,000kcal消費する必要があるため、
7,000kcal÷30日=233kcal を1日で消費する必要があります。

上記の例の50kgの方が運動のみで1か月で1kg痩せるためには1日に
約1時間のウォーキングを毎日続ける必要があります。



また、**立ち仕事とデスクワーク**では、消費カロリーに**約1.5倍の差**があります！
デスクワーク中心の方は、日常生活の中で少しでも体を動かす時間を取ることを意識していただきたいです。