

# どれも100Kcalのエネルギー消費量

## 運動編

体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量							
運動強度 (メッツ)	3	3.5	4	5	5.5	6	6.5
運動内容	バレーボール	体操 (軽・中等度)	速歩	野球・ソフト	自転車コメーター (100ワット)	軽い ジョギング	エアロビクス
50kg	38分	33分	29分	23分	21分	19分	18分
55kg	35分	30分	26分	21分	19分	17分	16分
60kg	32分	27分	24分	19分	17分	16分	15分
65kg	29分	25分	22分	18分	16分	15分	14分
70kg	27分	23分	20分	16分	15分	14分	13分
75kg	25分	22分	19分	15分	14分	13分	12分
80kg	24分	20分	18分	14分	13分	12分	11分
85kg	22分	19分	17分	13分	12分	11分	10分

体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量						
運動強度 (メッツ)	7	7.5	8	10	11	15
運動内容	テニス (シングル)	山登り	ランニング	ランニング (161m/分)	水泳 (バタフライ)	階段を上げる
50kg	16分	15分	14分	11分	10分	8分
55kg	15分	14分	13分	10分	9分	7分
60kg	14分	13分	12分	10分	9分	6分
65kg	13分	12分	11分	9分	8分	6分
70kg	12分	11分	10分	8分	7分	5分
75kg	11分	10分	10分	8分	7分	5分
80kg	10分	10分	9分	7分	6分	5分
85kg	10分	9分	8分	7分	6分	4分

※ 上記の運動時間は、おおよその時間を表示しています。

# 身体活動によるエネルギー消費量の目安

## 10分間行った場合

### 生活活動による体重別消費エネルギー（Kcal）

	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
普通歩行（犬の散歩・買い物など）	27	32	37	42	48
歩行（通勤時など）	29	35	41	47	53
屋内の掃除・大工仕事	27	32	37	42	48
モップがけ・掃除機がけ	31	37	44	49	56
風呂掃除・拭き掃除	33	39	46	53	59
自転車に乗る（時速16Km未満）	35	42	49	56	63
屋根の雪下ろし	35	42	49	56	63
苗木の植栽、庭の草むしり	41	49	57	65	73
子どもと遊ぶ（歩く/走るなど活発に）	44	53	62	70	79

### 運動による体重別消費エネルギー（Kcal）

	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
軽いウェイトトレーニング	27	32	37	42	48
自転車エルゴメーター（50ワット）	27	32	37	42	48
体操（家で。軽・中度）	31	37	44	49	56
ゴルフ（カートを使って）	31	37	44	49	56
やや速歩（平地、分速94m程度）	33	39	46	53	59
速歩（平地、分速95~100m程度）	35	42	49	56	63
水中運動・アクアビクス	35	42	49	56	63
太極拳	35	42	49	56	63
バトミントン	41	49	57	65	73
ゴルフ（クラブを自分で運んで）	41	49	57	65	73
かなり速歩	44	53	62	70	79
ソフトボール・野球	44	53	62	70	79