

# 100kcal消費する運動と時間

(体重60kgの場合)

軽い散歩

30分前後



ウォーキング(速歩)

約25分



自転車

平地

約20分



ジョギング

(強い)

約10分



水泳

クロール

約5分



# 運動で消費するエネルギー量



|                              | 速歩      | 水泳       | 自転車<br>(軽い負荷) | ゴルフ      | 軽い<br>ジョギング | ランニング    | テニス<br>(シングルス) |
|------------------------------|---------|----------|---------------|----------|-------------|----------|----------------|
| 運動時間                         | 10分     | 10分      | 20分           | 60分      | 30分         | 15分      | 20分            |
| <b>体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量</b> |         |          |               |          |             |          |                |
| 50kg                         | 25 kcal | 60 kcal  | 55 kcal       | 130 kcal | 130 kcal    | 90 kcal  | 105 kcal       |
| 60kg                         | 30 kcal | 75 kcal  | 65 kcal       | 155 kcal | 155 kcal    | 110 kcal | 125 kcal       |
| 70kg                         | 35 kcal | 85 kcal  | 75 kcal       | 185 kcal | 185 kcal    | 130 kcal | 145 kcal       |
| 80kg                         | 40 kcal | 100 kcal | 85 kcal       | 210 kcal | 210 kcal    | 145 kcal | 170 kcal       |

(エクササイズガイド 2006 より一部改変)