

2006年06月26日 きの太郎

運動種目	運動時間 minute	消費エネルギー kcal	メモ
キャッチボール	30	136.6	子供の相手をする。
自転車(普通速度)	20	82.4	
体操(ラジオ体操・テレビ体操程度)	15	76.5	朝のラジオ体操
●運動時間：1時間 5分(65分) ●運動消費：295.5KC ●基礎代謝：1561.1KC ●生活消費：1117.9KC ●一日消費：2904.1kcal			
●運動目安：週に1~2回、1時間程度の適度な運動をしましょう。			

●適度な運動とは？

サイクリング 1時間(約200~250KC)、ウォーキング(急ぎ足) 1時間(約200~250KC)

参考：生活習慣病予防で1日1万歩の歩行(厚生労働省 運動所要量・平成18年)

※注意！ 運動消費には基礎代謝が含まれているので、一日消費では運動の基礎代謝を差し引いて計算しています。