

運動編



50kg	46分
60kg	38分
70kg	33分
80kg	29分

ストレッチ



50kg	33分
60kg	27分
70kg	23分
80kg	20分

軽い筋トレ



50kg	33分
60kg	27分
70kg	23分
80kg	20分

マレットゴルフ



50kg	29分
60kg	24分
70kg	20分
80kg	18分

ラジオ体操



50kg	30分
60kg	25分
70kg	21分
80kg	19分

速歩 (93m/分)



50kg	25分
60kg	21分
70kg	18分
80kg	16分

水中歩行



50kg	23分
60kg	19分
70kg	16分
80kg	14分

かなりの速歩 (107m/分)



50kg	22分
60kg	18分
70kg	15分
80kg	13分

スノーボード



50kg	19分
60kg	16分
70kg	14分
80kg	12分

水泳 (ゆっくり)



50kg	19分
60kg	16分
70kg	14分
80kg	12分

強い筋トレ



50kg	18分
60kg	15分
70kg	13分
80kg	11分

山に登る



50kg	14分
60kg	12分
70kg	10分
80kg	9分

ランニング (8km/時)



50kg	14分
60kg	12分
70kg	10分
80kg	9分

サイクリング (20km/時)

100kcalを消費するには・・・

例えば・・・体重60kgの方が、速歩を25分行くと、100kcal消費します！



生活活動編



50kg	57分
60kg	48分
70kg	41分
80kg	36分

料理 (立位・座位) 洗濯



50kg	50分
60kg	41分
70kg	35分
80kg	31分

ガーデニング



50kg	41分
60kg	34分
70kg	29分
80kg	26分

子どもの世話・動物と遊ぶ



50kg	38分
60kg	32分
70kg	27分
80kg	24分

普通歩行 (67m/分)



50kg	35分
60kg	29分
70kg	25分
80kg	22分

掃除機をかける



50kg	33分
60kg	27分
70kg	23分
80kg	20分

草むしり・風呂掃除



50kg	29分
60kg	24分
70kg	20分
80kg	18分

自転車に乗る



50kg	29分
60kg	24分
70kg	20分
80kg	18分

階段を上る (ゆっくり)



50kg	25分
60kg	21分
70kg	18分
80kg	16分

耕作