

消費カロリー一覧

体重を1kg減らすには、約7,000kcalの消費が必要です。

1か月に1kg減らすには、7,000kcal ÷ 30日分で、1日に約240kcalを消費する運動を、生活に取り入れる必要があります。無理なく毎日の生活に取り入れて、上手に体重をコントロールしましょう！

100kcalを消費するには？

今回はわかりやすく、100kcalを消費する運動を紹介します。

※体重50kgの人が100kcalを消費するために必要な運動時間を紹介します。

ちなみに、100kcalはだいたい「みたらし団子1本分」です。



運動編



速足
40分



サッカー
20分



野球
40分



卓球
40分



自転車
40分



バスケット
ボール
25分



ジョギング
20分



クロール
15分

生活活動編



買い物
75分



普通歩行
55分



掃除機
45分



調理
45分



草むしり
45分



風呂掃除
45分



洗濯
40分



階段のぼり
15分

※体重50kgの人が100kcalを消費するために必要な運動時間