

日常生活

車の運転

男性	女性
128分	146分

階段上り下り

男性	女性
13分	15分

電車やバスで立つ

男性	女性
64分	73分

料理

男性	女性
161分	182分

掃除機をかける

男性	女性
38分	43分

ぞうきんがけ

男性	女性
18分	21分

ワープロ・記帳

男性	女性
107分	122分

草むしり・庭いじり

男性	女性
32分	36分

ダイエットに
健康づくりに 超お役立ち!

日常生活と運動でわかる

80kcal

キロカロリー

糖尿病食事療法のカロリー計算に使われる「1単位」とは80キロカロリーの事です。

食事ですと、あっという間に摂取できてしまいますが、運動で消費しようとするのが大変。

ここでは、日常生活動作と軽い運動で80キロカロリー消費するにはどのくらいの時間がかかるのかを紹介します。覚えておくと、健康づくりにもダイエットにもよい目安になりますし、体を動かすことに張り合いをもてるようになりますよ。

* 体重は男性65kg、女性55kgで、年齢は男女とも30～49歳の値を用いて試算しています。

運動

ウォーキング(急ぎ足)

男性	女性
18分	21分

腹筋

男性	女性
8分	10分

バドミントン

男性	女性
11分	12分

なわとび

男性	女性
8分	9分

ダンベル

男性	女性
6分	6分

キャッチボール

男性	女性
21分	24分

サイクリング

男性	女性
19分	21分

エアロビクス

男性	女性
16分	18分

ジョギング

男性	女性
11分	12分

ラジオ・テレビ体操

男性	女性
18分	21分

卓球

男性	女性
13分	15分

バレーボール

男性	女性
11分	12分

ボーリング

男性	女性
32分	36分

テニス

男性	女性
11分	12分

水泳(平泳ぎ)

男性	女性
6分	7分

ゴルフ

男性	女性
21分	24分

サッカー

男性	女性
9分	10分

雪上スキー(滑降)

男性	女性
11分	12分