

A: 項目

	
速歩 10分 50Kcal	普通歩行 10分 40Kcal
	
洗濯 5分 15Kcal	炊事 20分 55Kcal
	
自転車(軽い) 60分 250Kcal	階段昇降 5分 40Kcal

生活活動



B: 実施項目

1: Kcal

2: Kcal

⋮

1: Kcal

2: Kcal

⋮

生活活動で消費する量

Kcal

+

運動で消費する量

Kcal

||

身体活動で消費する量

Kcal

	
水泳 10分 120Kcal	ゴルフ 60分 310Kcal
	
自転車 20分 100Kcal	軽いジョギング 30分 240Kcal
	
テニス 20分 200Kcal	ランニング 11分 120Kcal

運動



* 体重80kgの人として計算しています。
● = 40Kcalです。

教材No. C-16

【教材のねらい】

・1日に消費したいエネルギー量のうち、身体活動(生活活動、運動)で消費する量について自分で計算し、実施するための計画を立てることができる。

【資料の使い方】

・身体活動(生活活動、運動)で消費できるエネルギー量については、今後策定される「健康づくりのための運動指針2006」も参照し保健指導に活用する。

A: 項目

生活活動

 速歩 10分 50Kcal	 普通歩行 10分 40Kcal
 洗濯 5分 15Kcal	 炊事 20分 55Kcal
 自転車(軽い) 60分 250Kcal	 階段昇降 5分 40Kcal

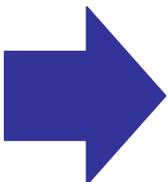
運動

 水泳 10分 120Kcal	 ゴルフ 60分 310Kcal
 自転車 20分 100Kcal	 軽いジョギング 30分 240Kcal
 テニス 20分 200Kcal	 ランニング 11分 120Kcal

生活活動



運動



B: 実施項目

1: Kcal

2: Kcal

⋮

1: Kcal

2: Kcal

⋮

生活活動で消費する量

Kcal

+

運動で消費する量

Kcal

||

身体活動で消費する量

Kcal

* 体重80kgの人として計算しています。● = 40Kcalです。