

歩数換算表

日常生活での運動	歩数	消費カロリー	運動の種類	歩数	消費カロリー
料理(20分)	1,400	42kcal	ウォーキング(20分)	3,000	90kcal
料理の片付け(20分)	1,750	53kcal	ジョギング(15分)	2,640	80kcal
洗濯(干す、取り込む)(10分)	1,000	33kcal	ラジオ体操(5分)	660	20kcal
アイロンがけ(20分)	1,600	48kcal	ゴルフ練習(60分)	10,920	330kcal
掃除(電気掃除機)(20分)	1,800	55kcal	水泳(60分)	12,775	390kcal
家庭菜園、草むしり(30分)	3,000	90kcal	自転車(10分)	1,085	30kcal
植物への水やり(10分)	850	26kcal	テニス、バドミントン(10分)	2,674	80kcal
シャワーを浴びる(10分)	700	21kcal	ゴルフ(1ラウンド)	15,600	470kcal
入浴(15分)	1,700	50kcal	野球(10分)	1,491	45kcal
買い物(15分)	1,700	50kcal	バスケットボール(10分)	2,000	60kcal
ウィンドウショッピング(60分)	5,000	154kcal	エアロビクス(20分)	2,640	80kcal
子どもと歩く(10分)	2,000	75kcal	サッカー(10分)	2,640	80kcal
階段を3階分昇る(2分)	560	17kcal	ヨガ(20分)	1,750	53kcal
階段を3階分降りる(2分)	200	6kcal	ストレッチ(10分)	860	26kcal

参考資料: 日本縦断ウォーキングラリー(東京法規出版)、80kcalの食品と運動(日本家族計画協会)