

【難易度別】 100kcal 消費運動メニュー



日常生活のなかで、どれくらいカロリーを消費しているか把握していますか？

「せっかくカロリーを気にして食事をして、運動によるカロリー消費が少ない」など、**もったいないパターン**になっている人も多いのではないのでしょうか。

健康的な体づくりのためには、運動と食事、摂取カロリーと消費カロリーの収支のバランスが大切！ **両方を把握して、バランスのよい健康管理**をしていきましょう。

まずは100kcal！消費メニュー

運動の難易度や取り入れやすさに合わせて、
100kcal※以上消費する4つのメニューを紹介します。

(※54kgの人を基準として計算した場合。安静時代謝量を除く。)

- A) 家事で運動メニュー
- B) Walk&Runメニュー
- C) スポーツ愛好家メニュー
- D) 趣味動作メニュー

取り入れやすいメニューをひとつ選んで実施したり、気分に応じてメニューを変えてもOK！
毎日チャレンジしてみてください♪



A)家事で運動メニュー

達成しやすさ ★★★

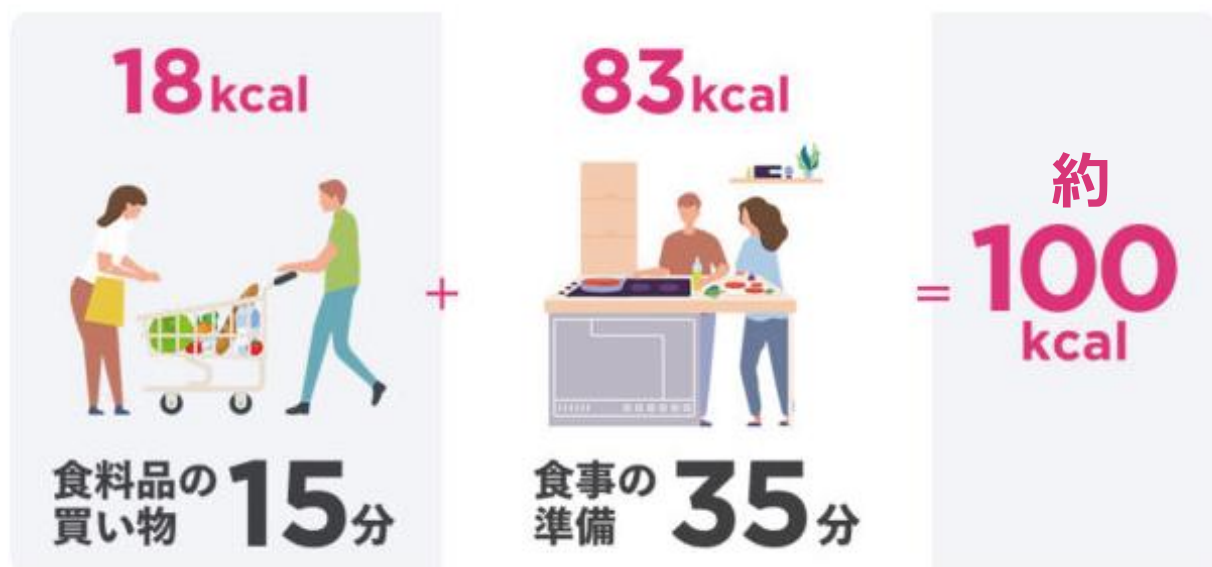
おうちもスッキリ、
体もスッキリを目指しましょう！

日頃の家事の中で取り組める「ながら運動」です。

●お家きれいで-100kcal



●買い物と食事の準備で-100kcal



家事や、日常生活の動作も、カロリー消費を意識して取り組むと、より健康的な生活につながります。

B)Walk & Runメニュー

達成しやすさ ★★★

家事の合間や休日に、 おうちで体を動かしたい方向け！

ウォーキングやランニングは、スピードが速いほど、同じ時間あたりの消費カロリーが大きくなります。下記の表を参考に、可能であれば普段よりも少しだけスピードアップをしながら、無理のない範囲で-100kcalを目指してみましょう。

●歩行速度と時間の違いによる-100kcalのご紹介

歩行速度	 ゆっくり	 ほとほとの 速さ	 速い	 とても速い
歩いた時間 (分)	53	43	33	27
消費カロリー (kcal)	100	102	103	102

●走行速度と時間の違いによる-100kcalのご紹介

走行速度	 平均的な速さ (8.0km/時)	 速い (10.8km/時)
走った時間 (分)	15	12
消費カロリー (kcal)	103	108

C)スポーツ愛好家メニュー

達成しやすさ ★☆☆

アクティブに体を動かしたい方におすすめ！

スポーツ経験者、好きなスポーツがある方や当てはまる趣味がある方におすすめ！
種目別・趣味別の消費カロリーをご紹介します。

スポーツによる100kcal消費メニュー			
スポーツ	時間 (分)	女性 (kcal)	男性 (kcal)
バスケットボール	20	104	129
テニス	20	119	148
サッカー	20	113	141
ゴルフ	30	108	134
バレーボール	40	113	141

※消費カロリーは女性54kg、男性67kgの場合の基準カロリーです。記録時は身長・体重によって変わります。



D)趣味動作メニュー

当てはまる趣味がある方におすすめ！

最後に、上記3つのメニュー以外の趣味動作の消費カロリーをご紹介します。

当てはまる趣味がある場合は、100kcal消費するのに必要な時間をぜひ確認してみてください。

趣味動作の100kcal消費メニュー			
趣味	時間 (分)	女性 (kcal)	男性 (kcal)
縄跳び	10	102	127
ボルダリング	22	100	124
サイクリング	30	102	126
ガーデニング	30	100	124
水中歩行	31	103	127
ヨガ(ハタ)	71	101	125

※消費カロリーは女性54kg、男性67kgの場合の基準カロリーです。記録時は身長・体重によって変わります。

