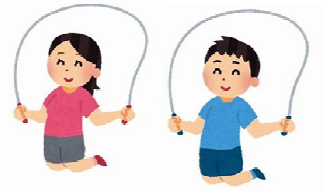
80kcalを消費するのに必要な運動量は・・・

※運動による正味エネルギー消費量、但し40歳代で体重男性60kg女性50kgの場合

	男41分 女52分	普通歩行 （通勤・買物）
	男14分 女18分	ジョギング （120m/分）
	男25分 女31分	急　ぎ　足
	男11分 女14分	縄　跳　び （60～70回/分）
	男72分 女91分	洗　　濯 （電気洗濯機）
	男43分 女54分	掃　　除 （電気掃除機）
	男32分 女40分	草むしり・ 園芸

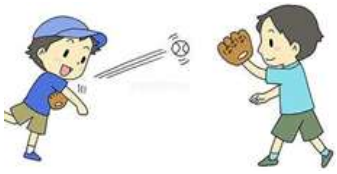
80Kcalを消費するのに必要な運動量は・・・

※運動による正味エネルギー消費量、但し40歳代で体重男性60kg女性50kgの場合

	男25分 女32分	サイクリング （10Km/時）
	男29分 女36分	ゴ　ル　フ （平地）
	男14分 女18分	バレーボール
	男12分 女16分	サッカー
	男19分 女24分	ハイキング （山地）
	男11分 女14分	水　　泳 （遠泳）
	男14分 女18分	ス　キ　ー （滑降）

80kcalを消費するのに必要な運動量は・・・

※運動による正味エネルギー消費量、但し40歳代で体重男性60kg女性50kgの場合

	男29分 女36分	キャッチボール
	男17分 女22分	卓　　球
	男14分 女18分	バドミントン
	男25分 女31分	ラジオ・ テレビ体操
	男22分 女27分	エアロビクス ダンス
	男43分 女54分	ゲートボール
	男32分 女40分	野　　球 （平均）