

行動別消費カロリーチェック

『行動別消費カロリー』

行動別、体重別による消費カロリー表です。

表内の数値は、**行動10分間の消費カロリー**となっています。
20歳、55kgの人が1時間のデスクワークをした場合、

14kcal(10分間のデスクワーク消費カロリー) × 6(60分) = 84kcalとなります。

また、体質などにより数値は異なる為、目安として参考にして下さい。

18～29歳用

18～29歳用	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
車の運転	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal	16kcal	17kcal	18kcal
入浴	24kcal	26kcal	28kcal	30kcal	32kcal	34kcal	36kcal
歩行	18kcal	19kcal	20kcal	22kcal	23kcal	25kcal	26kcal
階段降り	37kcal	39kcal	42kcal	45kcal	48kcal	51kcal	54kcal
階段昇り	61kcal	66kcal	71kcal	76kcal	80kcal	85kcal	90kcal
立ち仕事 (軽作業)	11kcal	11kcal	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal	16kcal
デスクワーク	13kcal	14kcal	15kcal	16kcal	17kcal	18kcal	19kcal
電車 (立ったまま)	16kcal	17kcal	19kcal	20kcal	21kcal	22kcal	24kcal
洗濯	18kcal	19kcal	20kcal	22kcal	23kcal	25kcal	26kcal
掃除	22kcal	23kcal	25kcal	27kcal	29kcal	30kcal	32kcal
買い物	18kcal	19kcal	20kcal	22kcal	23kcal	25kcal	26kcal
料理	11kcal	11kcal	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal	16kcal
ストレッチ	24kcal	26kcal	28kcal	30kcal	32kcal	34kcal	36kcal
ラジオ体操	37kcal	39kcal	42kcal	45kcal	48kcal	51kcal	54kcal
ウォーキング	37kcal	39kcal	42kcal	45kcal	48kcal	51kcal	54kcal
ジョギング	78kcal	84kcal	90kcal	96kcal	102kcal	108kcal	114kcal
エアロビクス	41kcal	44kcal	47kcal	50kcal	54kcal	57kcal	60kcal
ヨガ	32kcal	35kcal	38kcal	40kcal	43kcal	45kcal	48kcal
バトミントン	57kcal	62kcal	66kcal	71kcal	75kcal	79kcal	84kcal
テニス	57kcal	62kcal	66kcal	71kcal	75kcal	79kcal	84kcal
バレーボール	57kcal	62kcal	66kcal	71kcal	75kcal	79kcal	84kcal
水泳 (クロール)	173kcal	186kcal	199kcal	213kcal	226kcal	239kcal	253kcal
水泳 (平泳ぎ)	90kcal	97kcal	104kcal	111kcal	118kcal	125kcal	132kcal

行動別消費カロリーチェック

『行動別消費カロリー』

行動別、体重別による消費カロリー表です。

表内の数値は、**行動10分間**の消費カロリーとなっています。

30歳、55kgの人が30分の入浴をした場合、

24kcal(10分間の入浴消費カロリー) × 3(30分) = 72kcalとなります。

また、体質などにより数値は異なる為、目安として参考にして下さい。

30～49歳用

30～49歳用	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
車の運転	11kcal	12kcal	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal	16kcal
入浴	22kcal	24kcal	26kcal	28kcal	29kcal	31kcal	33kcal
歩行	16kcal	18kcal	19kcal	20kcal	21kcal	23kcal	24kcal
階段降り	34kcal	37kcal	39kcal	42kcal	44kcal	47kcal	50kcal
階段昇り	57kcal	61kcal	66kcal	70kcal	74kcal	79kcal	83kcal
立ち仕事 (軽作業)	10kcal	11kcal	11kcal	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal
デスクワーク	12kcal	13kcal	13kcal	14kcal	15kcal	16kcal	17kcal
電車 (立ったまま)	15kcal	16kcal	17kcal	18kcal	19kcal	21kcal	22kcal
洗濯	16kcal	18kcal	19kcal	20kcal	21kcal	23kcal	24kcal
掃除	20kcal	22kcal	23kcal	25kcal	26kcal	28kcal	30kcal
買い物	16kcal	18kcal	19kcal	20kcal	21kcal	23kcal	24kcal
料理	10kcal	11kcal	11kcal	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal
ストレッチ	22kcal	24kcal	26kcal	28kcal	29kcal	31kcal	33kcal
ラジオ体操	34kcal	37kcal	39kcal	42kcal	44kcal	47kcal	50kcal
ウォーキング	34kcal	37kcal	39kcal	42kcal	44kcal	47kcal	50kcal
ジョギング	72kcal	78kcal	83kcal	89kcal	94kcal	100kcal	106kcal
エアロビクス	38kcal	41kcal	44kcal	47kcal	49kcal	52kcal	55kcal
ヨガ	30kcal	32kcal	35kcal	37kcal	39kcal	42kcal	44kcal
バドミントン	53kcal	57kcal	61kcal	65kcal	69kcal	74kcal	78kcal
テニス	53kcal	57kcal	61kcal	65kcal	69kcal	74kcal	78kcal
バレーボール	53kcal	57kcal	61kcal	65kcal	69kcal	74kcal	78kcal
水泳 (クロール)	160kcal	173kcal	185kcal	197kcal	209kcal	222kcal	234kcal
水泳 (平泳ぎ)	84kcal	90kcal	97kcal	103kcal	109kcal	116kcal	122kcal

行動別消費カロリーチェック

『行動別消費カロリー』

行動別、体重別による消費カロリー表です。

表内の数値は、**行動10分間**の消費カロリーとなっています。

50歳、65kgの人が30分の歩行をした場合、

19kcal(10分間の入浴消費カロリー) × 3(30分) = 57kcalとなります。

また、体質などにより数値は異なる為、目安として参考にして下さい。

50～69歳用

50～69歳用	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
車の運転	10kcal	11kcal	11kcal	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal
入浴	21kcal	23kcal	25kcal	26kcal	28kcal	30kcal	31kcal
歩行	16kcal	17kcal	18kcal	19kcal	20kcal	22kcal	23kcal
階段降り	32kcal	35kcal	37kcal	40kcal	42kcal	45kcal	47kcal
階段昇り	54kcal	58kcal	62kcal	67kcal	71kcal	75kcal	79kcal
立ち仕事 (軽作業)	10kcal	10kcal	11kcal	11kcal	12kcal	13kcal	14kcal
デスクワーク	11kcal	12kcal	12kcal	13kcal	14kcal	15kcal	16kcal
電車 (立ったまま)	14kcal	15kcal	16kcal	17kcal	18kcal	20kcal	21kcal
洗濯	16kcal	17kcal	18kcal	19kcal	20kcal	22kcal	23kcal
掃除	19kcal	21kcal	22kcal	24kcal	25kcal	27kcal	28kcal
買い物	16kcal	17kcal	18kcal	19kcal	20kcal	22kcal	23kcal
料理	10kcal	10kcal	11kcal	11kcal	12kcal	13kcal	14kcal
ストレッチ	21kcal	23kcal	25kcal	26kcal	28kcal	30kcal	31kcal
ラジオ体操	32kcal	35kcal	37kcal	40kcal	42kcal	45kcal	47kcal
ウォーキング	32kcal	35kcal	37kcal	40kcal	42kcal	45kcal	47kcal
ジョギング	69kcal	74kcal	79kcal	84kcal	90kcal	95kcal	100kcal
エアロビクス	36kcal	39kcal	41kcal	44kcal	47kcal	50kcal	53kcal
ヨガ	29kcal	31kcal	33kcal	35kcal	37kcal	40kcal	42kcal
バトミントン	50kcal	54kcal	58kcal	62kcal	66kcal	70kcal	74kcal
テニス	50kcal	54kcal	58kcal	62kcal	66kcal	70kcal	74kcal
バレーボール	50kcal	54kcal	58kcal	62kcal	66kcal	70kcal	74kcal
水泳 (クロール)	152kcal	164kcal	176kcal	187kcal	199kcal	211kcal	222kcal
水泳 (平泳ぎ)	79kcal	86kcal	92kcal	98kcal	104kcal	110kcal	116kcal