



山鹿市民歩こう運動

問い合わせ先…健康増進課 ☎ 43-0050

歩いたり運動したりする時間がなかなか取れない人も、日常生活の中で少し意識して動くだけでエネルギーを消費できます。日常生活は、実はすごい運動なんです!無理をせず、まずはできることから始めてみませんか。

消費エネルギーの計算式 

$$\text{エネルギー消費量 (kcal/分)} \times \text{あなたの体重 (kg)} \times \text{運動時間 (分)} = \text{消費エネルギー (kcal)}$$

例) 体重 55kgの人が立っての運動 (その場で足踏み) を 10 分間行う あめ玉2つ分のエネルギーに相当 

$$0.06\text{kcal} \times 55\text{kg} \times 10\text{分} = 33\text{kcal}$$

 体の使い方のちょっとした工夫で消費エネルギーは多くなります

運動		エネルギー消費量		あなたの体重		運動時間		消費エネルギー
歩きながら	普通に歩く	0.02	×		×		=	
	大また (プラス 10cm) で少し早く歩く	0.08	×		×		=	
	階段を上り下りする	0.1	×		×		=	
立って	その場で足踏み	0.06	×		×		=	
	両手を腰にあて、左右交互に膝を持ち上げる (太ももが床と水平になるくらい)	0.08	×		×		=	
	かかととつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.06	×		×		=	
椅子に座って	両足のくるぶしと両膝をぴったり合わせて座り、両膝に力を込めて押し合う	0.06	×		×		=	
	膝を片方ずつゆっくりまっすぐ伸ばす。つま先を手前に引き、その姿勢を保つ	0.12	×		×		=	
	両手を太ももに乗せ、やや前かがみになる。椅子から少し腰を浮かせ、姿勢を保つ	0.12	×		×		=	
	ラジオ体操	0.08	×		×		=	
横になって	あおむけで膝を立てて左右に倒す。顔は逆を向く。	0.02	×		×		=	
	あおむけで片方の膝を両手で抱え、胸に引き寄せる。もう片方の足はつま先を伸ばす	0.02	×		×		=	
	あおむけで両手両足を上げ、30 秒間ぶらぶら揺らす	0.04	×		×		=	

※消費エネルギーは年齢や性別で若干の違いがあります。