

☆健康づくりのための身体活動量の目標

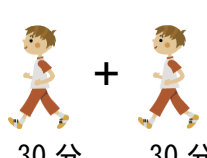
①健康づくりのために身体を動かしたい方へ

1日の歩数の目安

8,000 歩
↓
10,000 歩

その内、
自分にあつた運
動でいい汗かこう
週合計 **60分**

**速歩なら
1回30分を週2回
程度**



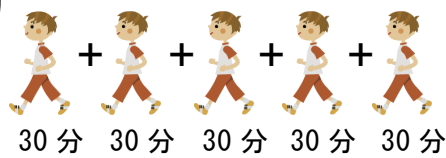
②内臓脂肪が気になる方へ

1日の歩数の目安

8,000 歩
↓
10,000 歩

その内、
自分にあつた運
動でいい汗かこう
週合計 **150分**

**速歩なら
1回30分を週5回
程度**



☆運動による消費エネルギーについての目安



= **消費エネルギー
約 100kcal**

体重 60kg の人が
約30分速歩

	クッキー せんべい 1~2枚	=	約 100kcal
	チョコレート 3~4粒	=	約 100kcal
	大福 2/3	=	約 100kcal
	ショートケーキ 1個	=	約 300 ~350kcal
	カップアイス 1個	=	約 250 ~350kcal
	缶ビール 350ml 500ml	=	約140kcal = 約200kcal