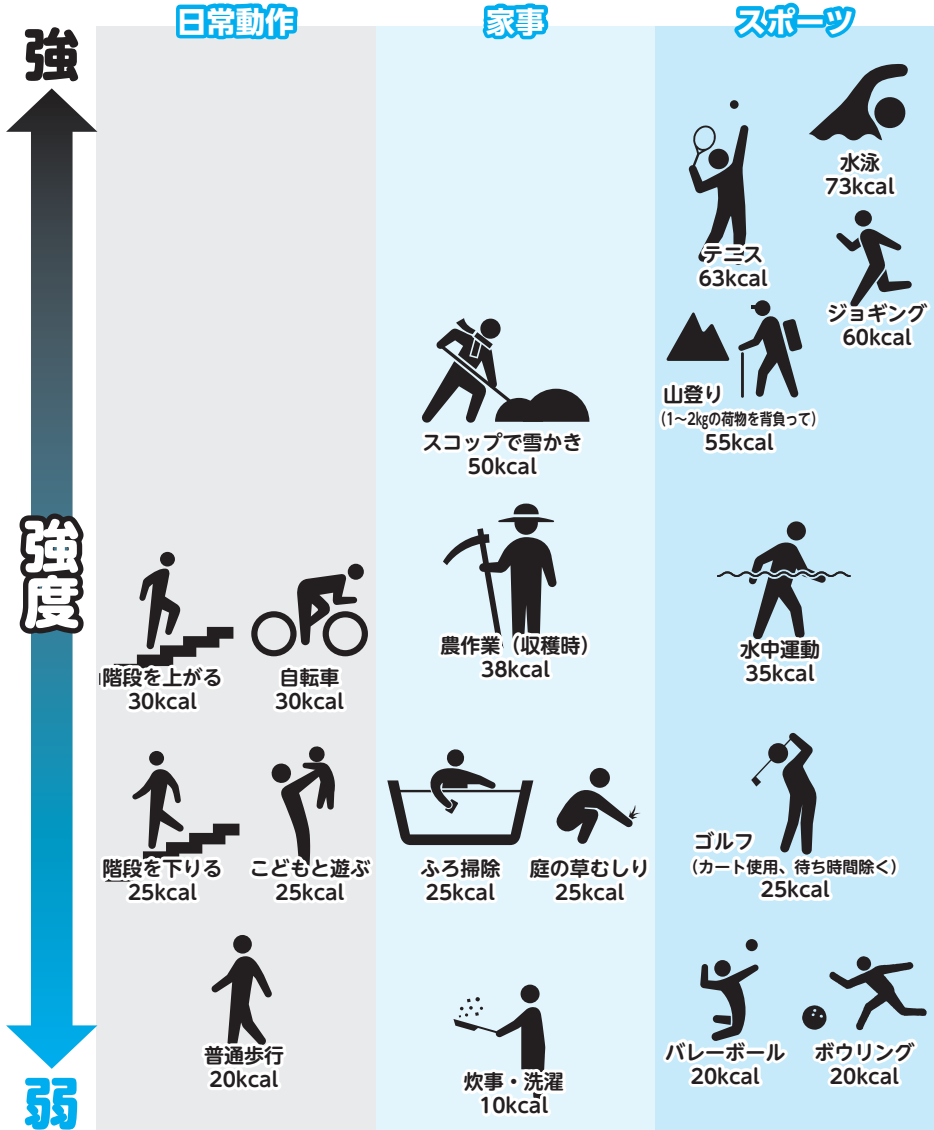


今の日常生活より10分多く、からだを動かそう

# 日常生活から+10分

10分間のエネルギー消費量 (kcal) 早見一覧表

駐車場、  
遠くにとめて  
プラス10



・表の値(kcal)は、次の計算式を用いて、安静時のエネルギー量を除いたものを示しています  
 計算式: (強度(メッツ)-1) × 運動時間(時) × 体重(kg) = エネルギー消費量(kcal)  
 典拠: 『健康づくりのための身体活動基準2013』/厚生労働省  
 『改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』』/(独)国立健康・栄養研究所