

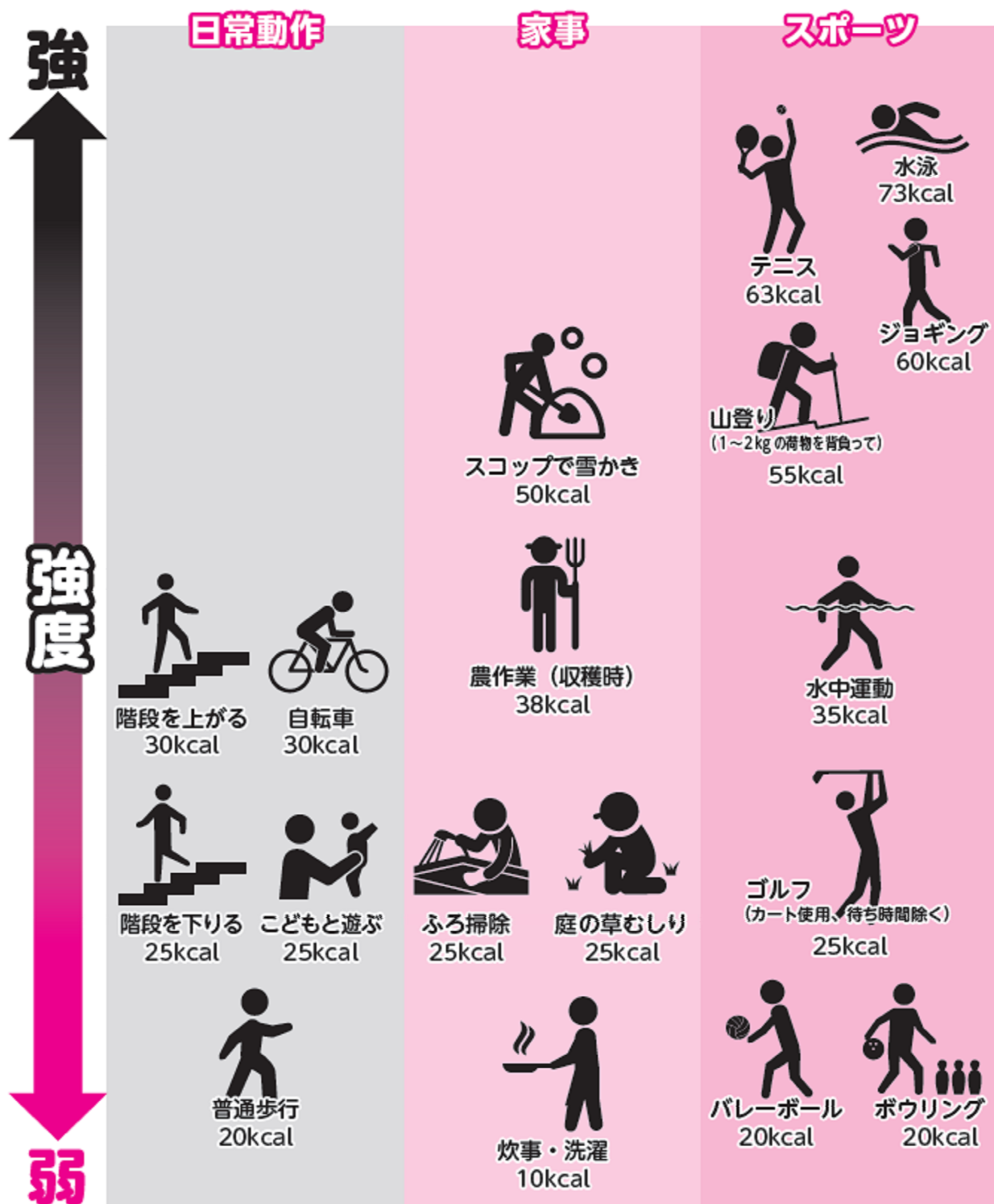
今の日常生活より10分多く、からだを動かそう

日常生活から+10分

駐車場、
遠くにとめて
プラス10



10分間のエネルギー消費量(kcal) 早見一覧表



・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