


～ 歩く速度と消費カロリー～

皆さんの歩くスピードは、どれくらいでしょう？スピードによっても、もちろん消費カロリーは変わってきます！

👉たとえば、体重50kgと70kgの人が、30分歩くとこんな違いが...！

スピード目安	歩行目安	消費カロリー	
		みかんなら	みかんなら
		体重 50 kg	体重 70 kg
ぶらぶら歩き (犬を連れてなど)	67m/分 3 メッツ	79 kcal 約 2 個 	110 kcal 約 2.8 個 
歩行 (散歩など)	75~85m/分 3.5 メッツ	92 kcal 約 2.3 個 	129 kcal 約 3.2 個 
やや速歩 (少し早足)	93m/分 4.3 メッツ	113 kcal 約 2.8 個 	158 kcal 約 4 個 
かなり速歩 (早足で)	107m/分 5 メッツ	131kcal 約 3.3 個 	184kcal 約 4.6 個 



みかん 2 個で約 80 kcal です。

【消費カロリー = メッツ × 運動時間(時間) × 体重(kg) × 1.05(基礎代謝)] を用いて計算

(健康づくりのための身体活動基準 2013 より小数点以下四捨五入)

*メッツとは... 身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当する。