

運動で消費するエネルギー

	速歩	ジョギング (軽負荷)	自転車 (軽負荷)	水泳
強度(メッツ)	4.0	6.0	4.0	8.0
運動時間(h)	10	30	20	10
運動量(消費エネルギー)	0.7	3.0	1.3	1.3
体脂肪エネルギー消費量(kcal)				
50 kg	25	130	55	60
60 kg	30	155	65	75
70 kg	35	185	75	85
80 kg	40	210	85	100

各運動1分あたり体脂肪消費カロリー(表記参照)

体重	速歩	ジョギング (軽負荷)	自転車 (軽負荷)	水泳
50 kg	2.5	4.3	2.8	6.0
60 kg	3.0	5.2	3.3	7.5
70 kg	3.5	6.2	3.8	8.5
80 kg	4.0	7.0	4.3	10.0

体脂肪1kg減らすための運動別必要時間(表記参照)

速歩	ジョギング	自転車	水泳	
必要時間(h)	29~47	17~27	27~42	12~19
中央値	38	22	35	16

エネルギー消費量は、運動メッツ(強度)×体重(kg)×時間(h)×1.05から算出された値です。実際の消費エネルギーは、個人差があります。すべて1kg減らす目安です。

※体脂肪1kg減らすために7000kcalの消費が必要として算出

この値をもとに表面を算出していますが、年齢や性別・体重など、個人差がありますので、あくまで目安にしてください。

体脂肪サンプル しぼやん POP

P26 TS

カップサラダ

8 kcal
たんぱく質 0.4g 炭水化物 1.8g
脂質 0.1g 食塩 0.0g



26 G-10-6 カップサラダ

チョコドーナツ

306 kcal
たんぱく質 3.8g 炭水化物 32.3g
脂質 17.2g 食塩 0.5g



28 G-10-17 チョコドーナツ

体脂肪1kg消費に必要な運動

速歩 約38時間	ジョギング(軽い) 約22時間	自転車(軽い負荷) 約35時間	水泳 約16時間

※ 体重により運動に必要な時間は異なります。詳しくは裏面をご覧ください。

体脂肪サンプル しぼやん POP

P26 TS

カツカレー

812 kcal
たんぱく質 23.7g 炭水化物 100.5g
脂質 32.2g 食塩 4.3g



28 G-9-32 カツカレー

フレンチクルーラー

199 kcal
たんぱく質 3.5g 炭水化物 22.7g
脂質 10.0g 食塩 0.3g



28 G-10-16 フレンチクルーラー



26 TS-1000 内臓脂肪モデル 1kg

プリン

151 kcal
たんぱく質 6.6g 炭水化物 17.6g
脂質 6.0g 食塩 0.2g



28 G-9-18 プリン(市販容器)

ドーナツ

213 kcal
たんぱく質 3.6g 炭水化物 26.9g
脂質 10.2g 食塩 0.4g



28 G-10-15 ドーナツ



28|G-9-13 | グリーンサラダ



50|STC-15-16 | たいやき85 g



28|G-9-2 | カレーパン



42|STC-1-33 | クロワッサン40 g



28|G-10-20 | 牛丼(並)



28|G-9-16 | からあげ



50|STC-15-26 | あめ玉



50/STC-15-39 ショートケーキ



50/STC-15-58 ポテトチップス15g

カップ焼きそば

436 kcal
たんぱく質 8.4g 炭水化物 58.1g
脂質 18.9g カリウム 190mg
食物繊維 2.4g 食塩量 3.8g



52/RTC-2-43 カップ焼きそば



50/STC-15-35 メロンパン



50/STC-15-57 スナック菓子15g

インスタントヌードル

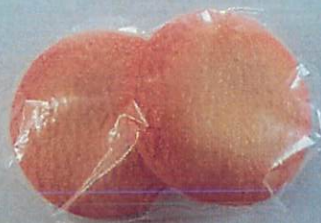
358 kcal
たんぱく質 8.6g 炭水化物 45.5g
脂質 15.8g カリウム 152mg
食物繊維 1.8g 食塩量 5.5g



52/RTC-2-29 インスタントヌードル



50/STC-15-28 塩せんべい20g



50/STC-15-55 クッキー15g



50/STC-15-61 チョコレート15g



52/RTC-1-27 コンビニおにぎり (さけ)

チーズバーガー
336 kcal
たんぱく質 16.6g 炭水化物 31.8g
脂質 15.3g カリウム 158mg
食物繊維 1.4g 食塩 2.0g



53/RTC-4-2 チーズバーガー

肉まん
223 kcal
たんぱく質 7.2g 炭水化物 35.5g
脂質 4.8g カリウム 56mg
食物繊維 1.2g 食塩 1.0g



53/RTC-4-5 肉まん



52/RTC-1-24 コンビニおにぎり (ツナマヨ)

ハンバーガー
269 kcal
たんぱく質 12.1g 炭水化物 31.5g
脂質 10.1g カリウム 32mg
食物繊維 1.4g 食塩 1.4g



53/RTC-4-1 ハンバーガー

ビッグバーガー
542 kcal
たんぱく質 25.1g 炭水化物 45.5g
脂質 28.1g カリウム 174mg
食物繊維 2.2g 食塩 2.6g



53/RTC-4-4 ビッグバーガー

ビッグヌードル
523 kcal
たんぱく質 14.9g 炭水化物 64.6g
脂質 23.1g カリウム 199mg
食物繊維 2.4g 食塩 7.8g



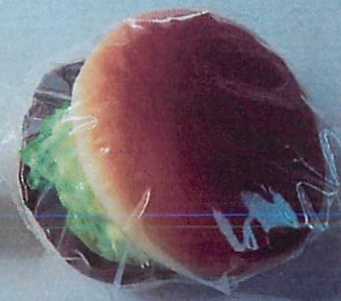
52/RTC-2-30 ビッグヌードル

春雨ヌードル
129 kcal
たんぱく質 5.7g 炭水化物 23.4g
脂質 1.3g カリウム 237mg
食物繊維 1.1g 食塩 0.5g



52/RTC-2-38 春雨ヌードル

てりやきバーガー
519 kcal
たんぱく質 16.7g 炭水化物 45.9g
脂質 28.0g カリウム 38mg
食物繊維 1.5g 食塩 2.7g



53/RTC-4-3 てりやきバーガー

フライドポテト(S)

252 kcal
たんぱく質 2.9g 炭水化物 29.9g
脂質 13.4g カルシウム 3mg
食物繊維 2.3g 食塩 1.0g



58 RTC-13-59 フライドポテト(S)

唐揚げ弁当

1071 kcal
たんぱく質 31.9g 炭水化物 116.6g
脂質 49.1g カルシウム 43mg
食物繊維 1.5g 食塩 4.7g



59 RTC-15-3 唐揚げ弁当

緑黄色野菜

野菜の歴史・・・1日120g

野菜1日350gを目標
ハイキングフードです。

その他の野菜

野菜の歴史・・・1日230g



たこ焼き

313 kcal
たんぱく質 16.4g 炭水化物 36.5g
脂質 10.1g カルシウム 65mg
食物繊維 2.0g 食塩 1.5g



53 RTC-4-10 たこ焼き

おかずたっぷり弁当

891 kcal
たんぱく質 33.2g 炭水化物 101.6g
脂質 35.7g カルシウム 62mg
食物繊維 2.1g 食塩 5.3g



59 RTC-15-2 おかずたっぷり弁当

のり弁当

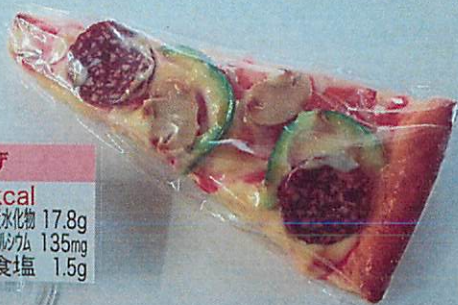
748 kcal
たんぱく質 18.3g 炭水化物 107.2g
脂質 25.8g カルシウム 58mg
食物繊維 2.1g 食塩 3.9g



59 RTC-15-5 のり弁当

ピザ

235 kcal
たんぱく質 10.5g 炭水化物 17.8g
脂質 13.5g カルシウム 135mg
食物繊維 1.3g 食塩 1.5g



53 RTC-4-12 ピザ

和風幕の内弁当

617 kcal
たんぱく質 22.5g 炭水化物 94.3g
脂質 14.3g カルシウム 81mg
食物繊維 3.5g 食塩 4.3g



59 RTC-15-1 和風幕の内弁当

中華弁当

1029 kcal
たんぱく質 36.7g 炭水化物 110.2g
脂質 45.5g カルシウム 85mg
食物繊維 2.6g 食塩 4.8g



59 RTC-15-4 中華弁当