

体の使い方のちょっとした工夫でエネルギー消費は高まります。

目標体重に近づくために、あなたが運動で減らすエネルギー Kcal

小刻みに貯めよう

これを睡眠を除いた16~18時間の生活の中で使います。

日常生活は実はすごい運動なんです。

エネルギー消費量 (Kcal/1分)

あなたの体重 (kg)

運動する時間 (分)

どの運動も息は止めないで行うことがポイント

	エネルギー消費量 (Kcal/1分)	×	あなたの体重 (kg)	×	運動する時間 (分)	=	
歩きながら	普通に歩く	0.02	×		×	=	
	大また(+10cm)で少し早く歩く	0.08	×		×	=	
	階段を上り下りする	0.1	×		×	=	
	一段飛ばし階段上がり	0.12	×		×	=	
	水中ウォーキング(胸元の水深)	0.12	×		×	=	
自転車で走る	0.08	×		×	=		
立ったまま	その場で足踏み(竹踏みするように)	0.06	×		×	=	
	かかとがお尻にくっつくくらい、膝を巻き上げる	0.08	×		×	=	
	壁から少し離れ、反動をつけず、ゆっくり腕立て伏せ	0.06	×		×	=	
	両手を腰に、太ももが床と水平になるくらいまで、左右交互にひざを持ちあげる	0.08	×		×	=	
	かかととつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.06	×		×	=	
椅子に座って	両足のくるぶしと両膝をぴったりあわせて座る両膝に力をこめて押し合う	0.06	×		×	=	
	片方づつ膝を、ゆっくり、まっすぐ伸ばす。つま先を手前に引き、その姿勢を保つ	0.12	×		×	=	
	両手を太ももに軽く乗せ、やや前かがみになり、ほんの少し腰を浮かせ、姿勢を保つ	0.12	×		×	=	
	足を組み、組んだ足と反対の手をひざに重ね、膝を上腕は下に力を込める	0.16	×		×	=	
動きながら	ラジオ体操	0.08	×		×	=	
	ひざをしっかり曲げてしゃがむ・立ち上がる	0.1	×		×	=	
	ひざを上下に軽くゆする	0.08	×		×	=	
	ひざを床につけて、雑巾がけするように腕を大きく動かす	0.08	×		×	=	
入浴中	桶をお湯に入れて前後に押して引く	0.16	×		×	=	
	お湯の中で自転車こぎ	0.16	×		×	=	
いつでも	腕をまっすぐ前に手のひらを上に伸ばし、そのままゆっくり、強く「グー・パー」を繰り返す	0.04	×		×	=	
	背筋を伸ばし、お腹と背中をくっつけるような気持ちでゆっくりとお腹をへこませていく	0.06	×		×	=	
横になって	あお向けで、ひざを立てて左右に倒す。顔は逆向きに。	0.02	×		×	=	
	あお向けで、片方の膝を両手で抱え胸に引き寄せる。残った足はつま先をのばす。	0.02	×		×	=	
	あお向けに寝て、両手両足を上げ、30秒間ぶらぶら揺らす	0.04	×		×	=	
運動で	ゴルフ	0.08	×		×	=	
	バレーボール	0.14	×		×	=	
	バスケットボール	0.26	×		×	=	
合計							

* 消費エネルギーはその運動を5分間続けたときのものですが、年齢・性別で若干の違いがあります。
 * 基礎代謝量を除く数値です。

参考文献: 長野 茂 著「1分間ながら運動ダイエット」、日本体育協会スポーツ科学委員会作成資料