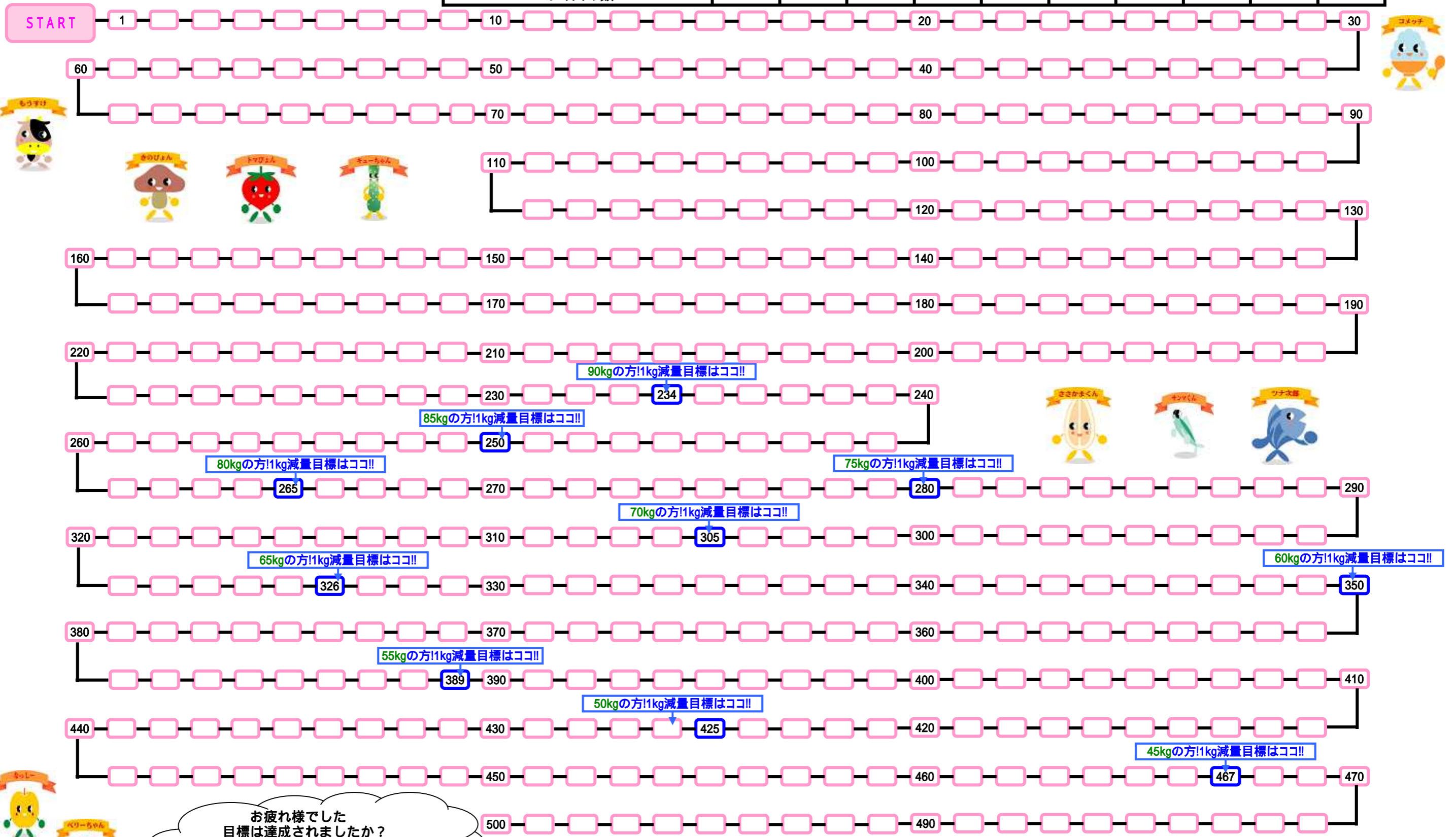


体重1kg減量マップ

普通歩行で10分(1000歩)歩いたら、1マス塗りましょう。2マスで1エクササイズの運動量に相当します。
ウォーキング前後には、怪我防止のため、十分にストレッチを行いましょう。

今のあなたの体重	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
安静時消費エネルギーを差し引いた1エクササイズで消費するエネルギー	30Kcal	33Kcal	36Kcal	40Kcal	43Kcal	46Kcal	50Kcal	53Kcal	56Kcal	60Kcal
体重1kg減量(7,000Kcal消費)するためのマスの数	467	425	389	350	326	305	280	265	250	234



お疲れ様でした
目標は達成されましたか?
改めて運動の時間をとるのが難しい方も、仕事の合間やお買い物の時などを利用してはいかがでしょうか

体重によって消費されるエネルギーは異なります。
1エクササイズの運動による消費エネルギーは $\text{体重(kg)} \times 1.05$ で求められます。1エクササイズの運動で消費するエネルギーは安静時に消費されるエネルギーも含まれますので、それを差し引いたエネルギーが実際に減量につながる消費エネルギーとなります。