



運動時間早見表

年 月 日



お名前 _____ 様

身長 _____ cm、 現在の体重 _____ kg、 (標準体重 _____ kg)

日頃よく食べる食品を記入し、それぞれの運動時間を記入してください。

良く食べる食品	歩行 (3.0メッツ)	自転車 (4.0メッツ)	ダンス (6.0メッツ)	ジョギング (7.0メッツ)	階段上り (8.0メッツ)	水泳 (10.0メッツ)
(kcal)	分	分	分	分	分	分
(kcal)	分	分	分	分	分	分
(kcal)	分	分	分	分	分	分

- ・運動時間はそれぞれの運動カードを参考に記入してください。
- ・80品目以外の食品はそれぞれの運動ごとに下記の式で算出してください。

$$\text{運動時間 (分)} = \frac{\text{食品のエネルギー (kcal)}}{1.05 \times \text{メッツ} \times \text{体重 (kg)}} \times 60 \text{ (分)}$$



あなたの運動時間

年 月 日



お名前 _____ 様

身長 _____ cm、 現在の体重 _____ kg、 (標準体重 _____ kg)

日頃よく食べる食品と運動項目を記入し、それぞれの運動時間を計算してください。

良く食べる食品	(メッツ)	(メッツ)	(メッツ)	(メッツ)	(メッツ)	(メッツ)
(kcal)	分	分	分	分	分	分
(kcal)	分	分	分	分	分	分
(kcal)	分	分	分	分	分	分

- ・運動のメッツは資料の運動量一覧（運動指針2006）を参考にしてください。
- ・それぞれの運動ごとに下記の式で算出してください。

$$\text{運動時間 (分)} = \frac{\text{食品のエネルギー (kcal)}}{1.05 \times \text{メッツ} \times \text{体重 (kg)}} \times 60 \text{ (分)}$$