

## 運動による消費エネルギー増加量 計算シート

	①	②	③	④	⑤	
★ 追加する運動の種類	【普通歩行】	【 】	【 】	【 】	【 】	
★ 運動強度 (メッツ)	3					
★ 運動時間(分)	15					
★ 運動頻度 (週に〇回)	5					
★ あなたの体重 (kg)	60	60	60	60	60	
	↓	↓	↓	↓	↓	
1日当たり増加消費エネルギー	21 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	合計 21 kcal

1日当たり増加する消費エネルギー = 【メッツ-1】 × 【運動時間(分) ÷ 60】 × 【頻度 ÷ 7】 × 【体重】