

# 10分間で カラダが変わる？



家事や家の用事など

運動量が増えると、こんな効果が！ /

## 日常生活での活動も、 立派な運動です。

体力の  
維持・向上

肥満、高血圧  
糖尿病など  
生活習慣病の  
予防・改善

ストレス  
解消

運動といえば、ウォーキングや筋トレ、ストレッチ...と思いがちですが、  
日常生活での家事や家の用事を行うことで、歩くことと同等の運動量を確保できます。

掃除機かけで、1000歩！

## 10分間の日常生活の活動や 運動を歩数に換算すると



### ■ 日常生活の活動

行 動	消費カロリー	歩数換算
▪ 食事作り後片付け	27kcal	900歩
▪ 入浴	33kcal	1000歩
▪ 電気掃除機かけ	33kcal	1000歩
▪ 洗濯干し・取り込み	35kcal	1100歩
▪ 窓ふき	40kcal	1200歩
▪ そうきんかけ	49kcal	1500歩
▪ スコップでの雪かき	64kcal	1900歩

### ■ 運 動

行 動	消費カロリー	歩数換算
▪ ウォーキング	33kcal	1000歩
▪ ラジオ体操	43kcal	1300歩
▪ 階段昇り降り	56kcal	1700歩

国が推奨する1日の歩数は、  
**65歳以上の男性で7000歩**  
**女性で6000歩**