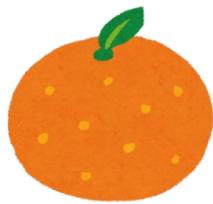


# 歩数と消費カロリー

みかん 1個



Mサイズ 75g  
約 30 kcal

1,000 歩



おにぎり 1個



具材(梅) 100g  
※具材によってカロリーは、変わります。  
約 160 kcal

5,000 歩

かけうどん 1杯



1玉 260 g  
※お店によって1玉の量は変わります。  
約 330 kcal

10,000 歩

【厚生労働省ホームページより】

体重60kgの者が、時速4km(分速70m)で、10分歩く(700m、1000m)場合を計算すると、消費エネルギーは、30kcal

参考：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）