

歩数記録

10月 歩

+

11月 歩

+

12月 歩

累計 () 歩

+

1月 歩

+

2月 歩

+

3月 歩

||

合計 歩

職員 No.

所 属

氏 名

歩数換算表 10分/体重60kgあたり

日常の活動も歩数に換算できます。下の表を参考に歩数に換算し1日の活動量の目安にしましょう。

活動の種類	消費量(kcal)	歩数
縄跳び	96	3,500
水泳	87	3,150
サッカー	84	2,800
バスケットボール	84	2,800
筋トレ	80	2,640
バドミントン (競技)	77	2,567
階段を上がる	74	2,450
サイクリング	67	2,450
剣道	63	2,100
テニス・卓球	63	2,100
ジョギング	60	1,959
エアロビクス	58	1,925
ゴルフ練習	40	1,320
ラジオ体操	40	1,320
野球	39	1,400
ゴルフ(クラブを自分で運ぶ)	37	1,225
キャッチボール	35	1,167
バレーボール	32	1,050
速歩	32	1,050
自転車	29	1,050
ウォーキング	29	980
ゴルフ (カート使用)	26	875
ストレッチ	26	875
ゆっくり歩く	21	700
買い物	21	700
庭仕事	37	1,225
子供と遊ぶ	29	1,050
風呂掃除	27	980
掃除機をかける	24	875
アイロンがけ	20	650

食べ物・飲み物のカロリーを歩数に換算すると…??

私たちがふだん食べているおやつや、食事、また、お正月やお盆などで食べる重箱のご馳走、そしてアルコールを歩数に換算すると…

これだけのウォーキングが必要になることを考えて、食べる量を減らすか、「ちょっと食べ過ぎたかな」と感じたら、歩数を増やすか、どちらが自分にあっていきますか？

ショートケーキ
(92g : 320kcal)



10,667歩

あんぱん
(95g : 266kcal)



8,867歩

コンビニチキン
(1個 : 300kcal)



10,000歩

ジュース みかん果汁20%
(350ml : 147kcal)



4,900歩

シュークリーム
(75g : 184kcal)



6,133歩

まんじゅう
(48g : 125kcal)



4,167歩

チーズバーガー
(1個 : 303kcal)



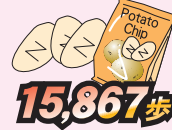
10,100歩

ビール
(350ml : 140kcal)



4,667歩

ポテトチップス
(1袋85g : 476kcal)



15,867歩

沖縄そば
(1食 : 555kcal)



18,500歩

フライドポテト
(Mサイズ : 420kcal)



14,000歩

泡盛 (30度)
(一合 : 378kcal)



12,600歩

板チョコレート
(70g : 390kcal)



13,000歩

沖縄行事食(重箱)
(1種類1つずつ計9つ : 1,100kcal)



36,666歩

コーラ
(350ml : 158kcal)



5,267歩

ワイン (12度)
(グラス1杯 : 112kcal)



3,733歩

※掲載している各食品のカロリーの歩数換算については1万歩＝300kcalを基準として当行独自で作成したものです。また、各食品のカロリーはレシピ、商品の種類により異なることがありますので、およその目安としてご活用ください。 作成者：沖縄銀行『ALL-KOB (全員が健康応援バンカー) 推進委員会』