

あなたの『エコ通勤』によるカロリー消費量を算定します

あなたの自動車通勤によるカロリー消費量は？下式の()内をうめて下さい。

自動車通勤によるカロリー消費量(往復)
 = 1分あたりのカロリー消費量() kcal/分 × 自動車通勤時間() 分 × 2 (往復)
 = () kcal (A)

* 1分あたりのカロリー消費量は性別・年齢によって、異なります。下記表より、該当する数値をご記入ください。

表 自動車を運転したときのカロリー消費量(1分あたり)

年齢 \ 性別	男性	女性
10代	1.6	1.2
20代	1.5	1.1
30代	1.4	1.1
40代	1.4	1.0
50代	1.4	1.0
60代	1.4	1.0
70代以上	1.3	1.0



下へお進み下さい。

あなたの自転車通勤によるカロリー消費量は？下式の()内をうめて下さい。

自転車通勤によるカロリー消費量(往復)
 = 1分あたりのカロリー消費量() kcal/分 × 自転車通勤時間() 分 × 2 (往復)
 = () kcal (B)

* 1分あたりのカロリー消費量は性別・年齢によって、異なります。下記表より、該当する数値をご記入ください。

表 自転車を使ったときのカロリー消費量(1分あたり)

年齢 \ 性別	男性	女性
10代	3.6	2.6
20代	3.3	2.5
30代	3.2	2.4
40代	3.1	2.3
50代	3.1	2.3
60代	3.0	2.3
70代以上	3.0	2.3



右上へお進み下さい。

『エコ通勤』した場合の効果は？下式の()内をうめて下さい。

カロリー消費量の差分
 = 自転車通勤によるカロリー消費量(B) () kcal - 自動車通勤によるカロリー消費量(A) () kcal = () kcal (C)



下へお進み下さい。

カロリー消費量はなわとび()分に相当するでしょうか？下式の()内をうめて下さい。

なわとびをする時間
 = カロリー消費量の差分(C) () kcal ÷ なわとびのカロリー消費量 6.5 kcal/分
 = () 分



注：カロリー消費量は一定条件下における推計値であり、実際のカロリー消費量とは異なります