

歩数と歩行距離の換算表

歩数(歩)	身長 (cm)	150	160	170	180
2000		1.4	1.4	1.5	1.6
3000		2.0	2.2	2.3	2.4
4000		2.7	2.9	3.1	3.2
5000		3.4	3.6	3.8	4.1
6000		4.1	4.3	4.6	4.9
7000		4.7	5.0	5.4	5.7
8000		5.4	5.8	6.1	6.5
9000		6.1	6.5	6.9	7.3
10000		6.8	7.2	7.7	8.1(Km)

※歩幅(cm) = 身長×0.45で計算

ウォーキングで消費!!



ごはん軽く1杯	168kcal=	45分
カツ丼	865kcal=	3時間55分
ラーメン	426kcal=	1時間55分
メロンパン(120g)	460kcal=	2時間 5分
ビール(350ml)	140kcal=	40分

※カロリー、ウォーキング時間はあくまで一例の目安です。

ウォーキングの効果



ウォーキングのポイント

