

1ヶ月目標

I D : 45321 氏名 : 健康 太郎

目標 消費カロリー : 100kcal/日 (回数:4回/週)				
週	1週	2週	3週	4週
頻度 (日/週)	4	4	4	4
消費カロリー (Kcal/日)	100	100	110	120
消費カロリー (Kcal/週)	400	400	440	480
体脂肪 燃焼量(g)	35	35	40	45
適正運動時間(分/1回)				
掃除 (電気掃除機)	149	149	164	179
ゆっくりした歩行 (買物、散歩)	159	159	175	190
普通歩行 (運動、買物)	130	130	143	156
急ぎ足 (通勤、買物)	90	90	99	108
ジョギング (7.2km/時)	59	59	64	70
ジョギング (12.0km/時)	32	32	35	38
自転車 (普通の速さ)	112	112	123	134
サイクリング (時速10km)	93	93	102	111
ハイキング (平地)	101	101	111	121
ハイキング (山地)	74	74	82	89
ゴルフ(平地)	101	101	111	121
ゴルフ(丘陵)	69	69	76	82
野球(平均)	108	108	119	130
雪上スキー (滑降)	59	59	64	70
水泳(遠泳)	46	46	51	55
登山(平均)	59	59	64	70