

どれくらい? 300キロカロリー

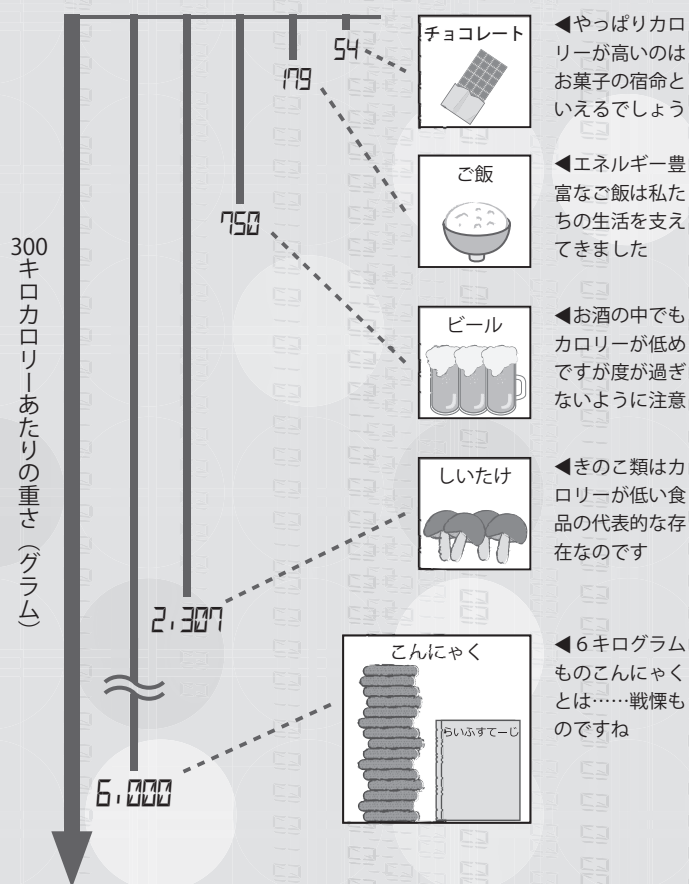
カロリー。それは私たちの生命活動の源。そうであるにもかかわらず私たちはその存在を見逃しがちです。
あの食べ物は何キロカロリー? どんな運動がカロリー消費に向いているの? そんなカロリーにまつわる疑問を調べてみました。(ルリア)

※今回は300号にちなんで300キロカロリーを基準に計算しています

男性(20代)の摂取カロリーの目安	2250~3050キロカロリー/日
女性(20代)の摂取カロリーの目安	1800~2400キロカロリー/日

※表はめったに運動しない京大生から、1日あたり約1時間激しい運動をする京大生までを対象にしています(平均体重・平均身長で算出)

300キロカロリーの食品の重さを調べてみた



はみだし
すてーじ

はみだしすてーじなど必要ない。超越しているから。
⇒私にはお返事するにはレベルが高すぎたようです。

300キロカロリーの消費について調べてみた

※20歳の男性(体重65キログラム)の場合で計算しています

寝る



睡眠はあなたのカロリー消費を最低限に抑えてくれます。食費を極限まで削りたいならば日ごろから無駄な動作をしないように心がけましょう。

歩く



もしもあなたに授業の空きコマがあるのならば外を歩いてはどうでしょう。次の授業が始まるころには300キロカロリー消費できているはずです。

泳ぐ

(クロール)



今すぐカロリーを消費したいというあなたにおすすめるのがこれ。水泳は数ある人間の活動の中でもトップクラスの消費率を誇っています。

(理・院 くっちゃんば)
(という甘え;編)