

2002年04月17日 きのこ太郎

運動種目	運動時間 minute	消費エネルギー kcal	メモ
一日の基礎代謝量		1440.0	
水泳 クロール	30	682.0	スイミングスクール
テニス	90	613.8	野外市営コート
ダンス 軽い	60	204.6	
ラジオ体操	10	39.8	第1公園
運動時間： 3時間10分( 190分) 運動消費エネルギー： 1540.4kcal 基礎代謝量：1440.0kcal 運動消費エネルギー+基礎代謝量：2980.4kcal			
運動目安： 1日に約200～300kcalの運動が必要です。			