

# 熱量消耗表

活動	卡路(kcal)/小時
家務—清潔	225
家務—洗碗、煮飯	115
家務—掃地	125
睡覺	45
步行	300
坐著(閱讀)	65
緩步跑	350
踏單車機(中量)	350
踏樓梯機	300
伸展、瑜伽	200
跳健康舞(低強度)	250
羽毛球	225
保齡球	150
高爾夫球	225
跳繩	500
網球	350
游泳	400

\*註:以體重 50kg 計算,體重較重的話,卡路里消耗相對增加。

卡路里控制得宜,做個健康都市人!!!!!!

資料來源→Fancl House

正常速度上下樓梯男性每小時每公斤可以消耗 6 大卡 女性 5.5 大卡

60 公斤上下樓梯 200 階 男性大約可消耗 30 至 60 大卡 女性 25 至 50 大卡

運動對於減肥消耗熱量上意義不大 但是對減肥者的荷爾蒙改善意義重大

## 參考資料 [www.a-sir.com.tw](http://www.a-sir.com.tw)

不知道樓梯的長寬會不會影響到消耗的熱量所以我用分鐘來計算

上樓梯 1 分鐘可以消耗 14 大卡滴熱量

下樓梯一分鐘可以消耗 8 大卡滴熱量

上下樓梯 30 分鐘是 3.75

下樓梯 30 分鐘是 2.04

上樓梯 30 分鐘是 2.82

### 10 分鐘所消耗的熱量表

睡覺	10 分	8	滑雪	10 分	59	快步走	10 分	38
看書	10 分	11	羽球	10 分	59	打桌球	10 分	50
寫信	10 分	11	網球	10 分	59	上樓梯	10 分	60
靜坐	10 分	11	排球	10 分	59	打拳擊	10 分	75
聊天	10 分	12	擊劍	10 分	61	擦桌椅	10 分	35
站立	10 分	12	溜輪	10 分	67	換穿衣服	10 分	14
辦公	10 分	13	籃球	10 分	67	搖呼拉圈	10 分	19
開車	10 分	14	跳繩	10 分	75	餐後收拾	10 分	23
唸書	10 分	15	慢跑	10 分	78	伸展運動	10 分	29
用餐	10 分	15	登山	10 分	79	逛街購物	10 分	30
插花	10 分	19	划船	10 分	97	騎腳踏車	10 分	31
溜狗	10 分	22	賽跑	10 分	100	打高爾夫	10 分	34
散步	10 分	22	游泳	10 分	173	抹布打掃	10 分	35
走路	10 分	22	講電話	10 分	11	仰臥起坐	10 分	72
做菜	10 分	23	看電影	10 分	11	肌肉訓練	10 分	77
洗碗	10 分	23	看小說	10 分	11	階梯有氧	10 分	124
園藝	10 分	26	看電視	10 分	12	通勤(坐著)	10 分	13
泡澡	10 分	28	騎機車	10 分	14	通勤(站著)	10 分	18
沐浴	10 分	28	打電動	10 分	15	健走(平地)	10 分	40
洗澡	10 分	28	洗衣服	10 分	19	健行(稍快)	10 分	48
打掃	10 分	38	燙衣服	10 分	20	游泳(蛙式)	10 分	99
郊遊	10 分	40	三溫暖	10 分	28	在 KTV 唱歌	10 分	14
騎馬	10 分	46	服務生	10 分	29	晾、收衣服	10 分	20
溜冰	10 分	56	保齡球	10 分	30	跳有氧舞蹈	10 分	42
跳舞	10 分	50	下樓梯	10 分	30	游泳(自由式)	10 分	145
跑步	10 分	59	買東西	10 分	30	用吸塵器打掃	10 分	20

活動項目 55 公斤/65 公斤的人

上樓 34/29；下樓 70/59；上樓梯 10 分 60；下樓梯 10 分 30