

階段上りのみでの消費 エネルギー目安



ポテト菓子
1袋
336Kcal

4,800
段

スカイツリー（634m相当）



カフェラテ
1杯
168Kcal

2,400
段

東京タワー（333m相当）



チョコ菓子
1袋（21g）
112Kcal

1,600
段



みたらし団子
1本
107Kcal

1,529
段



缶コーヒー
（生乳入り加糖）
1缶190g
72Kcal

1,029
段



せんべい
1枚
42Kcal

600
段

大高森（106m相当）



キャンディー
1粒
19Kcal

271
段

ヒガマツビル入口



気分上々↑↑ おやつステップ

食べたおやつは階段何段分で消費できるのかな？

※階段1段上りの消費エネルギーを**-0.07Kcal**で計算しています。（体重60kgを想定）



え～！階段利用の消費エネルギーってもっと多いと思ってた！



イ～ナ！消費エネルギーだけでなく、階段を使うことでイイ事もあるんだよ！小さなことからコツコツと！



階段は特に下半身の筋肉を使うよ。
プチ筋トレだね！
継続、継続～。

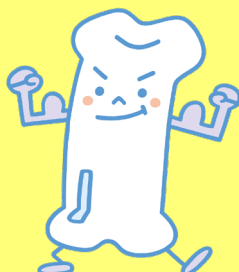
筋力・体力の向上
疲れにくい体に！



足腰が鍛えられて
転びにくい体に！



骨への負荷で
骨密度低下の予防



職場や自宅に階段があればいつでも取り組めるから、無理せず続けてみよう！ byイト

