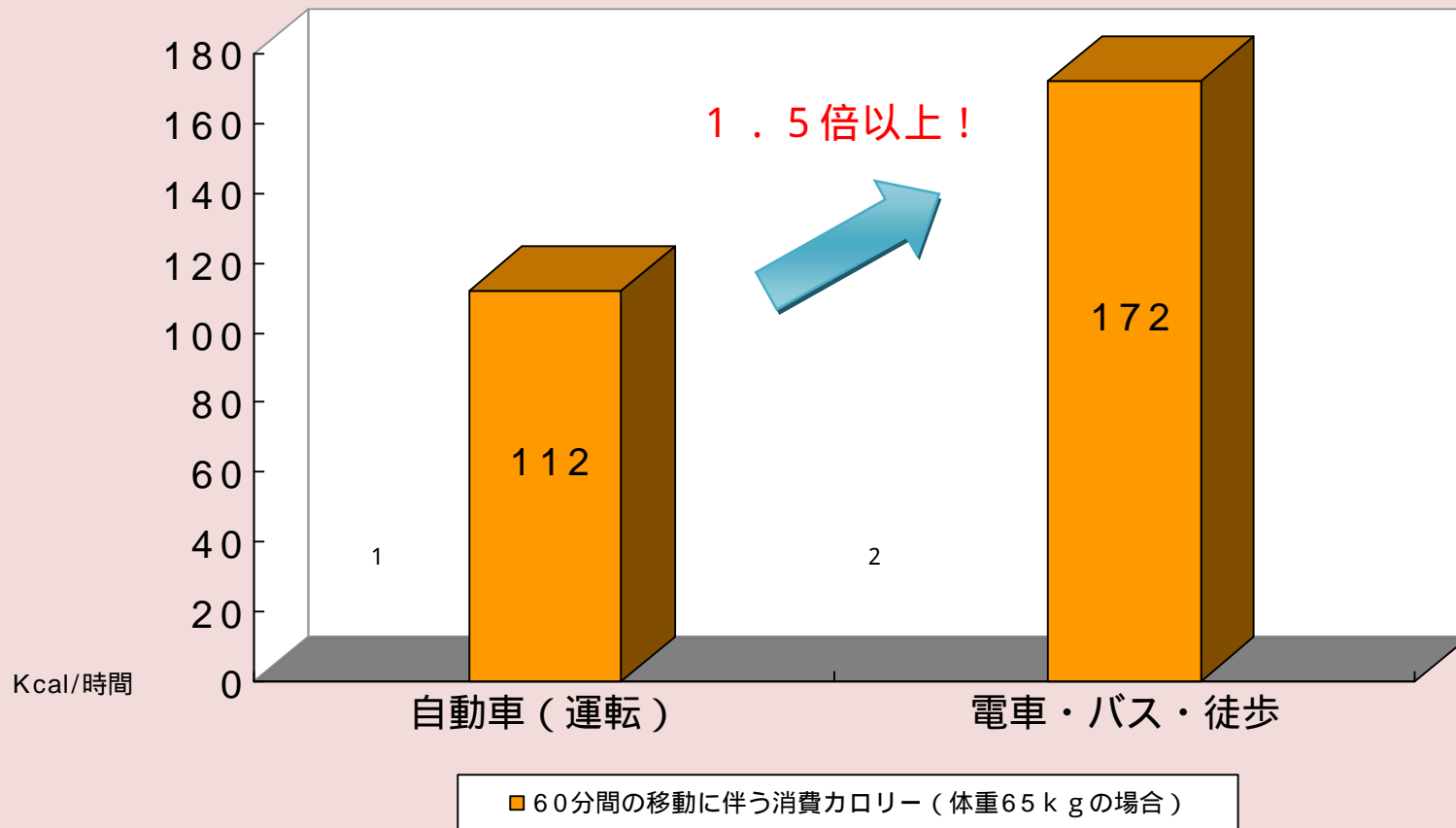


電車やバスは健康にも良い！

1時間クルマで移動するかわりに、鉄道・バス・徒歩を使えば、消費カロリーは1.5倍以上(172 Kcal)になります。ごはんお茶碗一杯分で約200 Kcal



(出典：日本体育協会スポーツ科学委員会「日常生活動作によるエネルギー消費量」より算出)

- 1 自動車を60分運転として算出
- 2 鉄道・バスを40分+徒歩を20分として算出