

【第178号】 家事

エア・ウォーター・グループのみなさま、こんにちわ（^o^）

ここ最近、日の入りが遅くなってきましたね～。
真冬だと真っ暗になっていた夕刻が
明るくなっただけで春を感じます。

さて唐突ですが、「そうじ」を漢字で書いてみましょう。
書けない方、某子コちゃんに叱られますよ。

「運動」と聞くと、スポーツをイメージしがちですよ。
実は、日常的な家事でも「運動」同様に体を動かすことになります。

たとえば、「ジョギング30分は無理！」(280) という場合、

- | | | | |
|-----|--------|----------------|-------|
| (1) | 約30分 | 座ったままで子供と遊ぶ | (69) |
| | + 約20分 | 室内で掃除機をかける | (69) |
| | + 約10分 | モップがけをする | (37) |
| | + 約30分 | 風呂掃除をする | (110) |
| (2) | 約30分 | 洗車(ワックスがけ含む)する | (63) |
| | + 約60分 | 歩いて買い物にでかける | (170) |
| | + 約20分 | 料理する | (42) |
| (3) | 約30分 | 庭で草とりをする | (110) |
| | + 約30分 | 苗木の植栽をする | (135) |
| | + 約10分 | 水やりをする | (26) |



といった方法も、消費カロリーはほぼ同量となります。

そう考えると、日頃、家事や育児に追われがちな女性の多くは
毎日、多くのカロリーを消費しているとなりますね。

ただし、これで安心して、その後のおやつにポテチ1袋を食べると
摂ったカロリーはチャラ(同量)どころか、
プラスになりますのでご注意ください。。

※ () 内は、体重 60kg の方の場合の消費カロリーです。

