

1시간 운동 시 소모되는 칼로리 표

운동의 종류	kcal
체조	180
빨래	180
걷기 (5.6km/시간)	240~300
자전거 타기(9.6km/시간)	240~300
볼링	240~300
골프	240~300
설거지	270
에어로빅	300~360
탁구,배드민턴,배구	300~360
테니스(복식)	300~360
계단 오르 내리기	310
정원손질	340
빠르게 걷기 (6.4km/시간)	360~420
스케이팅 (6.4km/시간)	360~420
아주 빠르게 걷기 (8km/시간)	420~480
테니스(단식)	420~480
스키	480~600
수영	720
등산	780
달리기 (9km/시간)	600~660

*출처:대한당뇨병학회-당뇨병과 운동-운동 시 주의할 점