

## 高消費カロリーの曲を歌って楽しくダイエット DAMカロリーカラオケランキングTOP20

株式会社第一興商は、通信カラオケDAMに搭載の「カロリーカラオケ」で、カラオケ画面に表示される消費カロリー標準値\*を算出し、カロリーランキングを調査しました。

### DAMカロリーカラオケランキングTOP20

株式会社第一興商 通信カラオケDAM調べ

順位	曲名	歌手名	消費カロリー標準値 (kcal)
1	たばこ	コレサワ	17.5
2	花の唄	Aimer(エメ)	17.1
3	東京	JUJU	16.6
4	奇跡の人	関ジャニ∞	16.3
5	瞬き	back number	16.1
5	Y	C&K	16.1
7	北のひとり星	走裕介	15.8
8	ヒューマン	WANIMA	15.7
8	Jupiter	Little Glee Monster	15.7
10	あいしてると言ってよかった	E-girls	15.4
11	Crystal Snow	BTS (防弾少年団)	15.1
12	himawari	Mr.Children	14.9
12	哀しみの足音	河嶋けんじ	14.9
14	ああ奥入瀬に雪が舞う	木原たけし	14.6
15	here comes my love	Mr.Children	14.5
16	J.S.B. HAPPINESS	三代目 J Soul Brothers from EXILE TRIBE	14.4
17	あの日のキミと今の僕に	DOBERMAN INFINITY	14.3
18	パッ	西野カナ	14.2
18	おとこ傘	福田こうへい	14.2
20	螢火の宿	松原のぶえ	14.0

2017年3月1日～2018年2月28日の1年間で通信カラオケDAMに配信した全楽曲の中から、2018年2月度のカラオケリクエストランキングトップ300を調査対象とし、消費カロリー標準値が高い上位20曲を抽出

最も消費カロリーの高い曲は、昨年メジャーデビューしたコレサワの「たばこ」で、17.5kcalのカロリーを消費できます。これは、体重50kgの人が自転車（16km/時未満の速さ）に約5分間乗ったときの消費カロリー量（18.0kcal）に相当します（出典：CASIO高精度計算サイトkeisan）。2位は、昨年10月にリリースされたAimer(エメ)の「花の唄」（17.1kcal）、3位は、今年1月にリリースされたJUJUのバラード曲「東京」（16.6kcal）となりました。

夏に向けてダイエットに関心が高まるこの時期に、カラオケで消費カロリーの高い曲を思い切り歌って、楽しくダイエットにトライしてみたいか。

なお、当社が運営する音楽放送「スターデジオ」/「スターデジオ光」ch.400では、このたびのランキングに関連した番組を4月1日に放送する予定です。

\*消費カロリーデータは、歌唱条件、個人差等により変化するため、記載の数値を保証するものではありません。

消費カロリーデータ標準値とは、カロリーカラオケサービス開始時にスポーツクラブの協力を得て集計した、カラオケを歌う「声の大きさ」と「発声している時間」と実験によるサンプルデータを掛け合わせています。歌っている人のカロリー消費を計算して表示するもので、歌唱時間、歌い方などで大きく左右されます。また、算出方法の都合により、標準値には誤差が生じる場合があります。

■高消費カロリー値を出す歌い方のポイント

- ①消費カロリー値が高い傾向にある、感情を込めて力強く歌うバラード曲や、アップテンポで激しい曲を選ぶ
- ②歌唱時間（発声時間）が長い曲を選ぶ
- ③大きい声で歌うと消費カロリーが高くなるので、歌唱中はお腹に力を入れた腹式発声を意識する



「カロリーカラオケ」画面イメージ