

DAM

カラオケを歌って楽しくカロリー消費 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	歌手名	曲名	消費カロリー標準値 (kcal)
1	三浦大知	Blizzard	20.2
2	あいみょん	GOOD NIGHT BABY	18.7
3	RADWIMPS	正解(18FES ver.)	17.3
3	んだほ & ぺけたん from Fischer's	サヨナラまたな	17.3
5	當山みれい	願い～あの頃のキミへ～	16.9
6	RADWIMPS	そっけない	16.7
7	宇多田ヒカル	初恋	15.4
8	Division All Stars	ヒプノシスマイク -Division Battle Anthem-	15.0
9	Mrs. GREEN APPLE	僕のこと	14.6
10	Aimer(エメ)	I beg you	14.5
11	あいみょん	マリーゴールド	14.2
12	平井 大	THE GIFT	14.0
12	関ジャニ∞	ここに	14.0
14	Uru	プロローグ	13.9
15	欅坂46	アンビバレント	13.8
15	蒼彦太	うだつ	13.8
15	天月-あまつき-	小さな恋のうた-cover ver.-	13.8
18	King Gnu	白日	13.7
18	レペゼン地球	バスターコール	13.7
20	King & Prince	シンデレラガール	13.6

2018年4月1日～2019年3月31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、2019年3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12月にリリースされた三浦大知「Blizzard」で、20.2kcal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）で約5～6分間走行したときの消費カロリー量（20kcal）に相当します（出典：CASIO高精度計算サイトkeisan）。2位は、若者を中心に人気を集めるあいみよんの「GOOD NIGHT BABY」（18.7kcal）、3位は、RADWIMPSの「正解(18FES ver.)」（17.3kcal）と、んだほ & ぺけたん from Fischer'sの「サヨナラまたな」（17.3kcal）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はいかがでしょうか。

*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ポイント

- ①消費カロリー値が高い傾向にある曲を選ぶ
 （感情を込めて力強く歌うバラード曲、アップテンポで激しい曲、歌唱時間（発声時間）が長い曲）
- ②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