



No.7 円座町めぐりコース①



ウォーキングルート情報

距離：約 3.5km	消費エネルギー：体重1kgあたり 3.8kcal
時間：約 46分	自覚的運動強度：楽である
歩数：約 5300歩	血中乳酸値：1.9→1.8mmol/L (有酸素運動として効果的)
心拍数：約 92拍/分	血糖値：118→102mg/dL (生活習慣病に対して効果あり)
起伏：あり	

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は228kcal

 **約 1.4 個分** が消費されたこととなります  :おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal

※最新の道路状況や施設情報と異なる場合があります。

ご利用の際は、現地の案内表示や交通ルールに従って安全にウォーキングをお楽しみください。

コース検証：皇學館大学教育学部教育学科 H19 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課