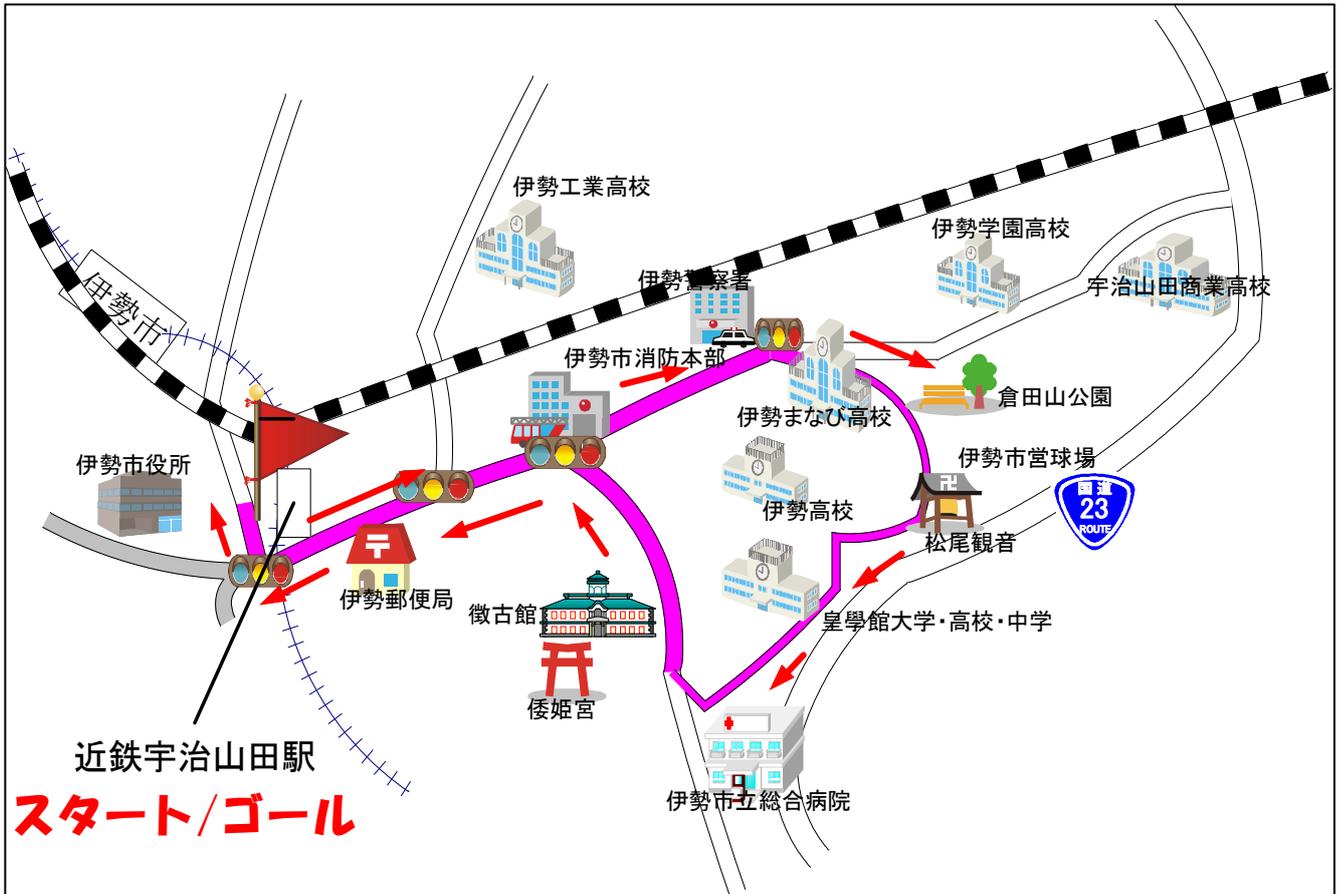


No.20 宇治山田駅発着コース



ウォーキングルート情報

距離：約 4.8km
時間：約 60 分
歩数：7,500 歩
起伏：倉田山周辺であり

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.5kcal
自覚的運動強度：楽である
心拍数：約 100 拍/分(最大心拍数の約 50%)

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270kcal



約 1.6 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