

# No. 1 潮風の道ロングコース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月11日は健康の日



## ウォーキングルート情報

距離: 約 7.8 km

時間: 約 1 時間 40 分

歩数: 約 10000~11000 歩

標高差: ほとんど無し

血中乳酸値: 2.0→1.4mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

心拍数(最大値): 約 125 拍/分 (最大心拍数の約 65%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7kcal

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

特徴: 風が強いことが多い、海の景色を見ながらの堤防を 3km 強

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 282 kcal

約 1.7 個が消費されたこととなります

おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal