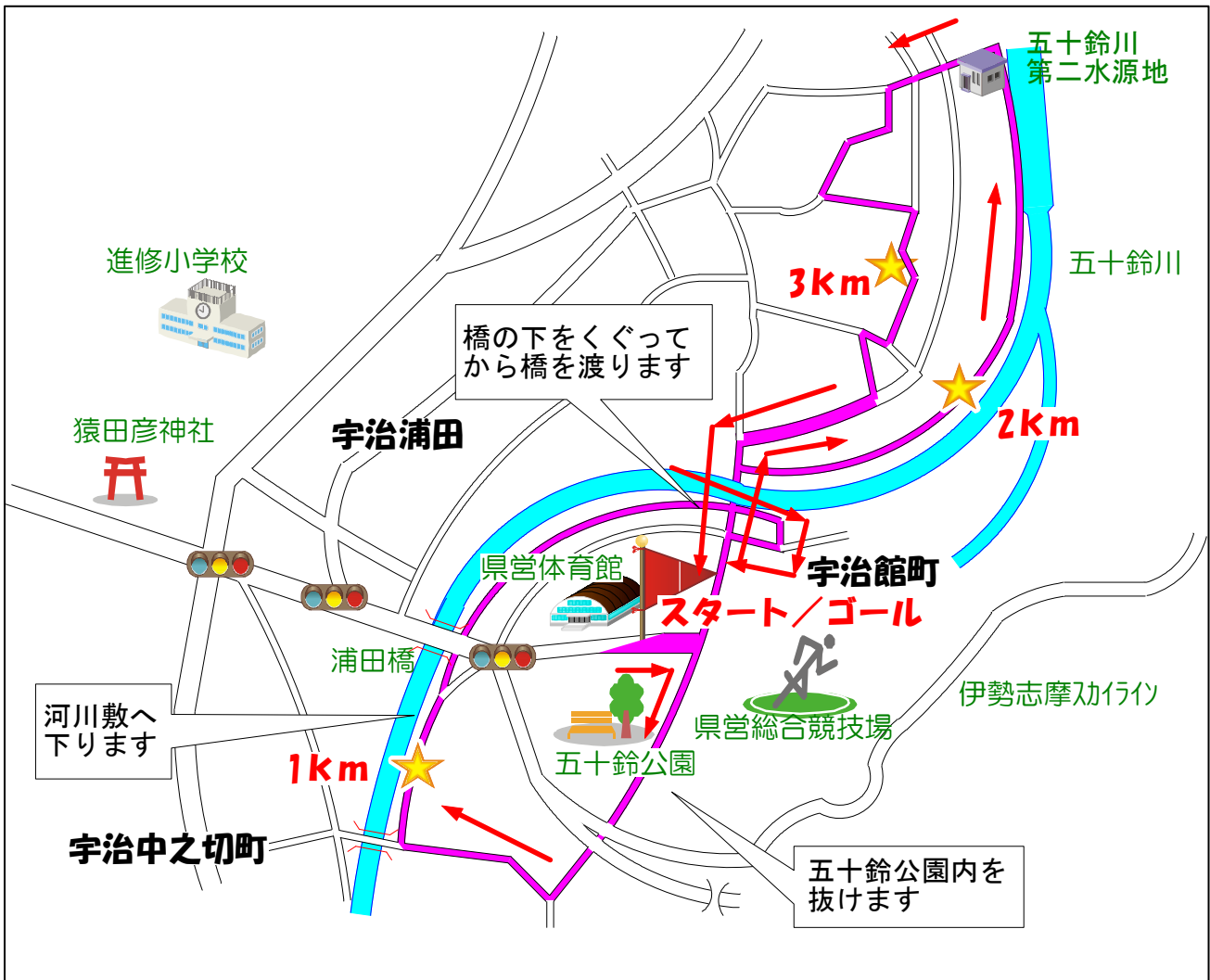


No.2 川のせせらぎと桜の道コース




ウォーキングルート情報

距離：約 3.6km
時間：約 40 分
歩数：約 5200 歩
心拍数：約 95 拍/分
起伏：ややあり

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 3.0kcal
自覚的運動強度：かなり楽である
血中乳酸値：1.8→1.2mmol/l (有酸素運動として効果的)

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180kcal

 **約 1.1 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