

No. 5 港の小路コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.5km

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.5kcal

時間：約 45分

(強風のため数値大)

歩数：約 4900歩

自覚的運動強度：楽である

心拍数：約 99拍/分

起伏：なし

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330kcal



約 2 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