

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