

No. 8 円座町めぐりコース2



ウォーキングルート情報

距離：約 4.2km

時間：約 55 分

歩数：約 6000 歩

心拍数：約 106 拍/分

起伏：ややあり

消費エネルギー：体重1kgあたり 4.1kcal

自覚的運動強度：楽である

血中乳酸値： 1.3→1.8mmol/L (有酸素運動として効果的)

血糖値： 117→98mg/dL (生活習慣病に対して効果あり)

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246kcal



約 1.5 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