

No.9 円座町めぐりコース



ウォーキングルート情報

距離：約 4.6km

時間：約1時間

歩数：約 7000 歩

心拍数：約 88 拍/分

起伏：あり

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.2kcal

自覚的運動強度：楽である

血中乳酸値：1.2→1.8mmol/L (有酸素運動として効果的)

血糖値：118→99mg/L (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312kcal



約 1.9 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