今年月11日は健康の日 124 7 — 7

No. 11 伊勢学びの道コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.3km エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.4kcal

時間:約38分 自覚的運動強度:楽である

歩数: 約 4600 歩 心拍数: 約 119 拍/分

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264kcal

🔳 約 1.6 個分 が消費されたことになります

🝙 :おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal

コース検証:皇學館大学教育学部教育学科

伊勢市健康福祉部健康課