

# 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 が消費されたこととなります



:おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal