生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月１１日は健康の日

No.12　御薗さわやか田園コース

ウォーキングルート情報

距離：　約 5.1km　　エネルギー消費量：　体重 1kgあたり 5.6kcal

時間：　約 60 分　　自覚的運動強度：　楽である～ややきつい

歩数：　約 7000～7500 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 100～110 拍/分（最大心拍数の 50～60%）

血糖値：　94.2→85.5mg/L（生活習慣病に対して効果あり）　　起伏：　平坦

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336kcal

約　2　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