



# No. 13 鹿海町コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 5.8km  
 エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 6.7kcal  
 時間: 約 70 分  
 自覚的運動強度: ややきつい~きつい  
 歩数: 約 8000 歩  
 血中乳酸値: 2.1→1.7mmol/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: 86.6→78.2mg/L (生活習慣病に対して効果あり)  
 起伏: 上り下りが多い

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402kcal



約 2.4 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