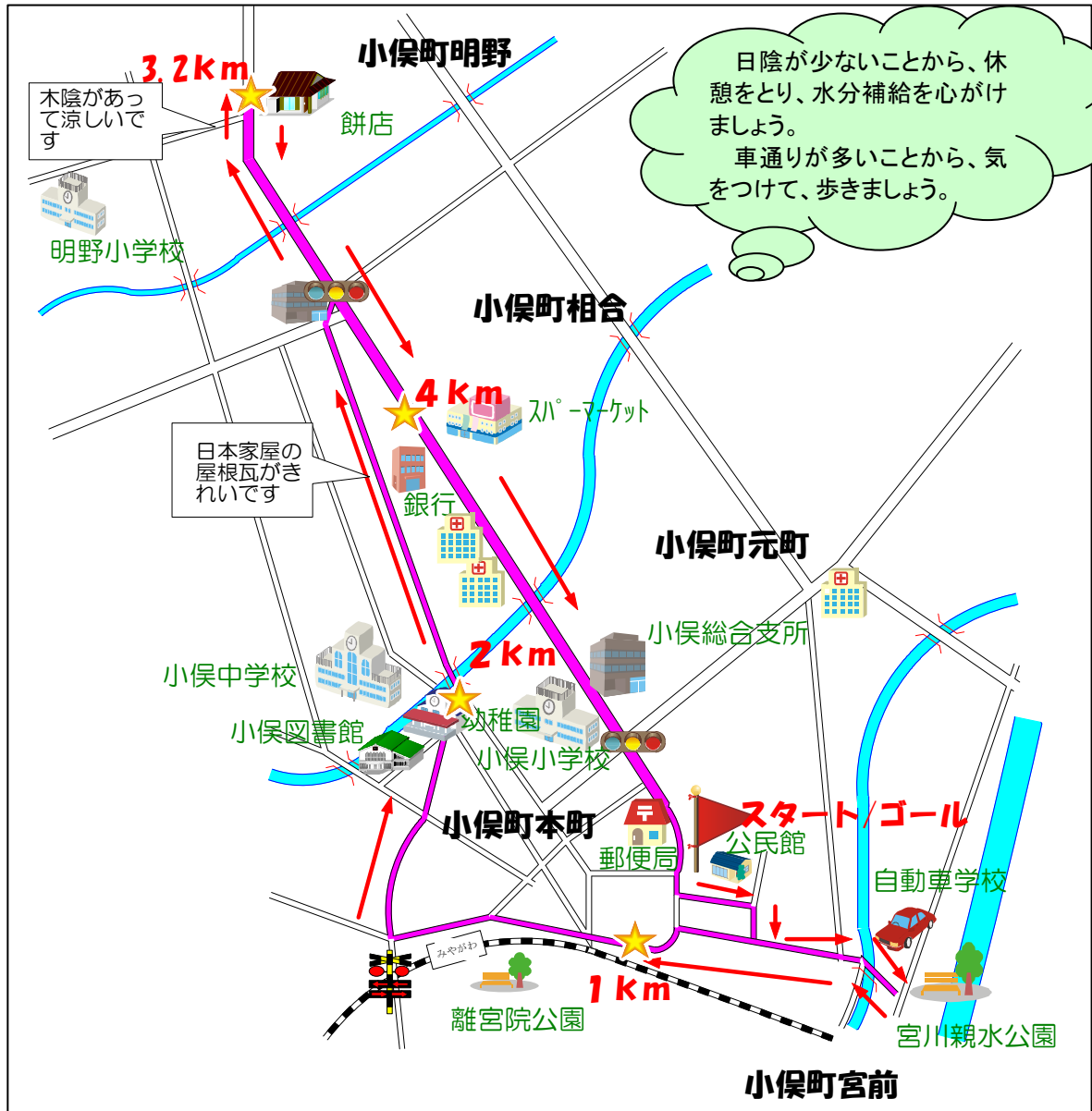




# No. 14 小俣町参宮コース



## ウォーキングルート情報

距離：約 5.2km

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.5kcal

時間：約 65 分

自覚的運動強度：楽である～ややきつい

歩数：約 7,000 歩

血中乳酸値：2.2→1.5mmol/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：94.8→89.4mg/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・・・エネルギー消費量は330kcal

**約 2 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