

# No. 27 神社コース



## ウォーキングルート情報

距離： 約 4.0 km

時間： 約 55 分

歩数： 約 6000 歩

心拍数： 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55~60%)

起伏： 平坦

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 4.7 kcal

自覚的運動強度： 楽である~ややきつい

特徴： 勢田川、宮川浄化センター横に公園

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 282kcal



**約 1.5~2 個** が消費されたこととなります： おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal