

# No. 35 福祉健康センター～宮川中学校コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.0 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7kcal
時間: 約 45 分	自覚的運動強度: 楽である～ややきつい
歩数: 約 5000 歩	
心拍数: 約 120 拍/分 (最大心拍数の約 60 %)	
起伏: 緩やかにあり	特徴: 伊勢の高台にある住宅地を歩く

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 1.6 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