

# No. 36

# 勢田川コース



### ウォーキングルート情報

距離: 約 5.2 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 5.0kcal
時間: 約 60 分	自覚的運動強度: 楽である～ややきつい
歩数: 約 6000 - 7000 歩	
心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55 %)	
起伏: ほとんどなし	特徴: 堤防の上を歩く、日陰がほとんどない

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・・・エネルギー消費量は 300kcal

**約 1.8 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