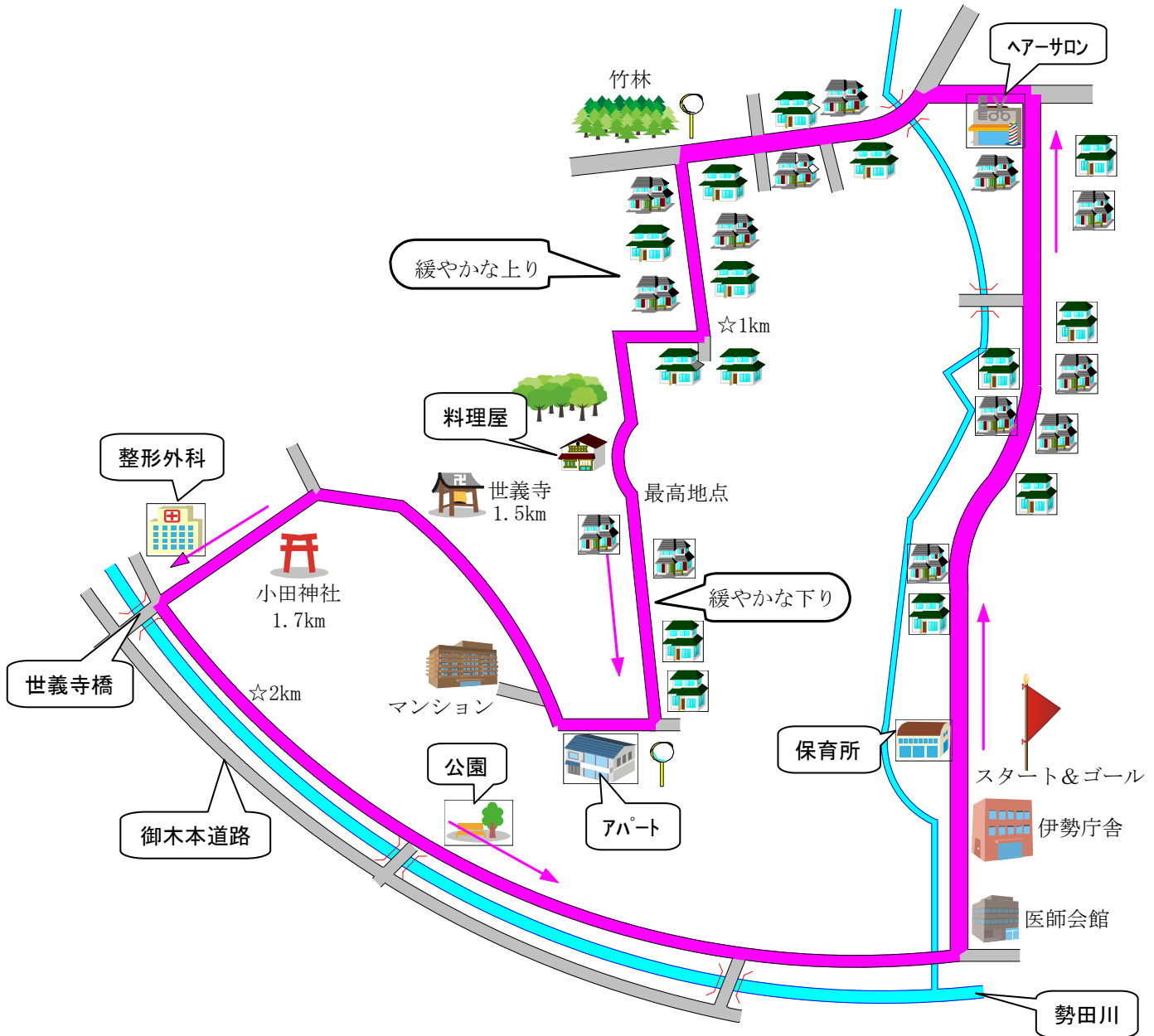


No. 40 伊勢庁舎～世義寺コース



<ウォーキングルート情報>

距離: 約 2.5 km

時間: 約 30 分

歩数: 約 4000 歩

標高差: 約 20 m

心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.9kcal

自覚的運動強度: かなり楽である

特徴: 適度で緩やかな上り下り

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 174kcal



約 1 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