

No. 43 宮川新堤防コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月1日は健康の日



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.0 km

時間: 約 60 分

歩数: 約 6500~7000 歩

標高差: ルート後半に上りあり

血中乳酸値: 2.6→1.6mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

心拍数(最大値): 約 120 拍/分 (最大心拍数の約 60%)

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: 商店街・団地あり、一部交通量が多い道路横断あり

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 282 kcal



約 1.7 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