

No. 49 倭姫宮～月読宮コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月11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 70 分

歩数： 約 7500 歩

起伏： 有り

平均心拍数： 約 100～110 拍/分（最大心拍数の約 50～55%）

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 5.0kcal

自覚的運動強度： 楽である～ややきつい

特徴： 急な上り下りやだらだらした長い上り下りを含む起伏

倭姫宮や月読宮へ立ち寄りが可能

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 2 個弱** 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