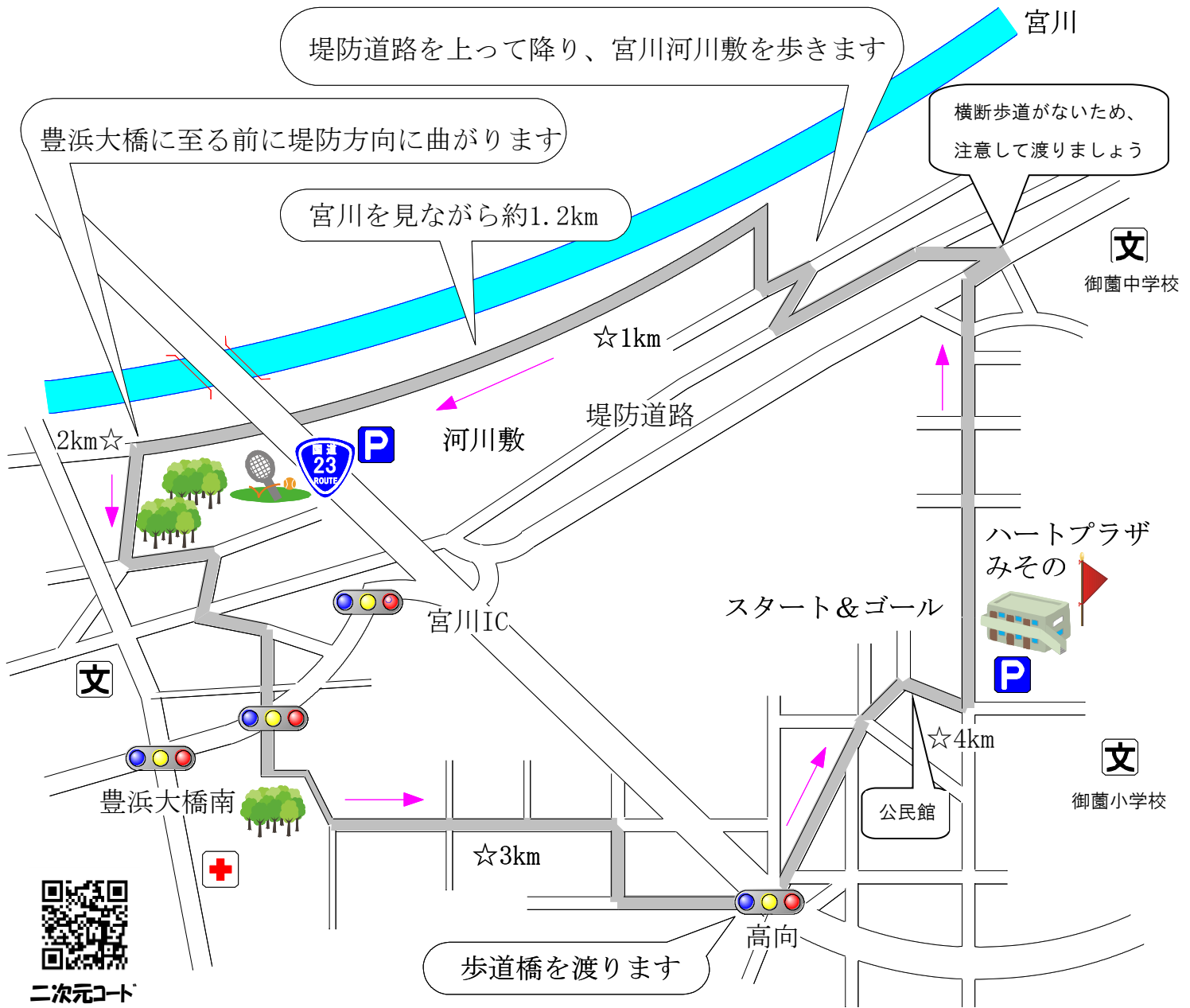


# No. 53 宮川河川敷コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.0 km	平均心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
時間: 約 50 分	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.1kcal
歩数: 約 5500 歩	自覚的運動強度: 楽である
特徴: 宮川を見ながらの約 1.2kmにわたるウォーキング。高低差はほとんどなく、開放的でとても歩きやすい。 日陰は中間地点の公園と 23 号線高架下のみであることに注意。	

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 186 kcal



**約 1.1 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