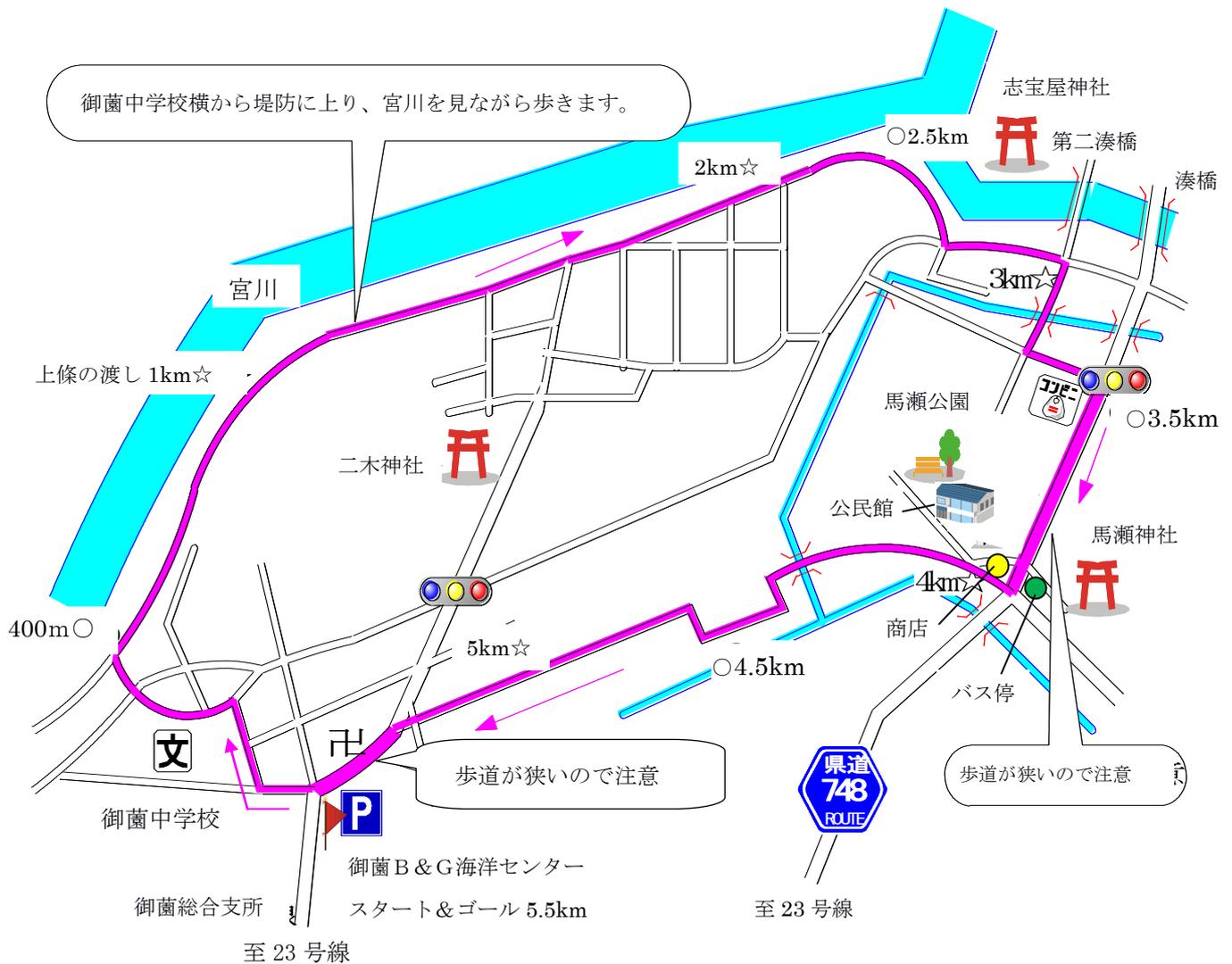




No. 66 御菌堤防沿いコース



ウォーキングルート情報

距離：約 5.5 km

時間：約 70 分

歩数：約 8000 歩

起伏：堤防への上り下り程度

心拍数：約 110 拍/分（最大心拍数の約 55 %）

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.4kcal

自覚的運動強度： 楽である～ややきつい

特徴：堤防の上を歩く

日陰がほとんどない

風の強さでエネルギー消費量や自覚的運動が大きく変化

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 264kcal



約 1.6 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