

No. 86 MiraiSE (ミライセ) 発着 伊勢市立図書館コース



ウォーキングルート情報 距離: 2.4km 起伏なし

成人・健常高齢者の通常歩行速度
通常速度(4.5km/時)の場合

時間: 約 30 分

歩数: 男性 約 3300 歩

女性 約 4000 歩

エネルギー消費量:

体重 1kgあたり 1.95kcal

後期高齢者の通常歩行速度
ゆっくり歩行(4km/時)の場合

時間: 約 35 分

歩数: 男性 約 4500 歩

女性 約 5100 歩

エネルギー消費量:

体重 1kgあたり 1.89kcal

例えば体重60kgの方がこのコースをゆっくり(4km/時)ウォーキングした場合

…エネルギー消費量は 113.4 kcal

おにぎり 約 0.68 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