

# 宮古市健康公園ウォーキングマップ

— 近内地区 —

歩行距離 3.05km(点線をたどった場合)  
 総歩数 6,100歩(50cm/歩幅の場合)  
 所要時間 46分(67m/分(時速4km/h)の場合)


運動時間合計(目安)


1時間26分

## ★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング +  
 ①②③④の公園にある健康遊具で各5分  
 運動した場合 (イラストの遊具を使用)


○体重50kgの方:約160kcal


バナナ…約1.9本分 

8枚切り食パン…約1.2枚分 

○体重55kgの方:約175kcal


○体重60kgの方:約190kcal


バナナ…約2.2本分 

8枚切り食パン…約1.5枚分 

○体重65kgの方:約205kcal

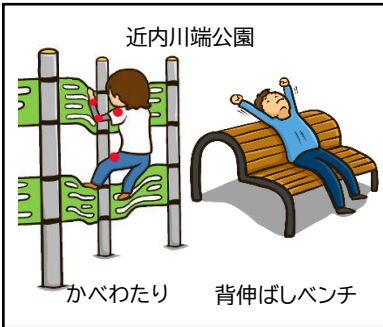
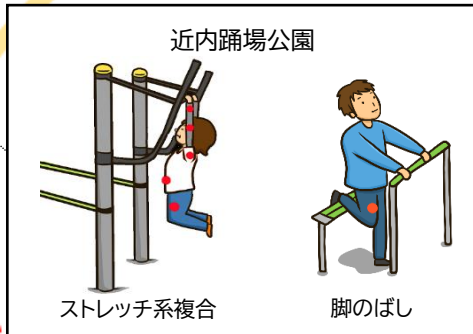
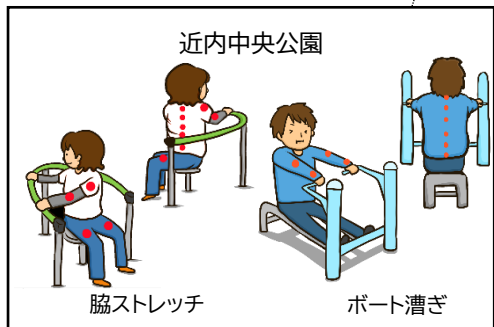
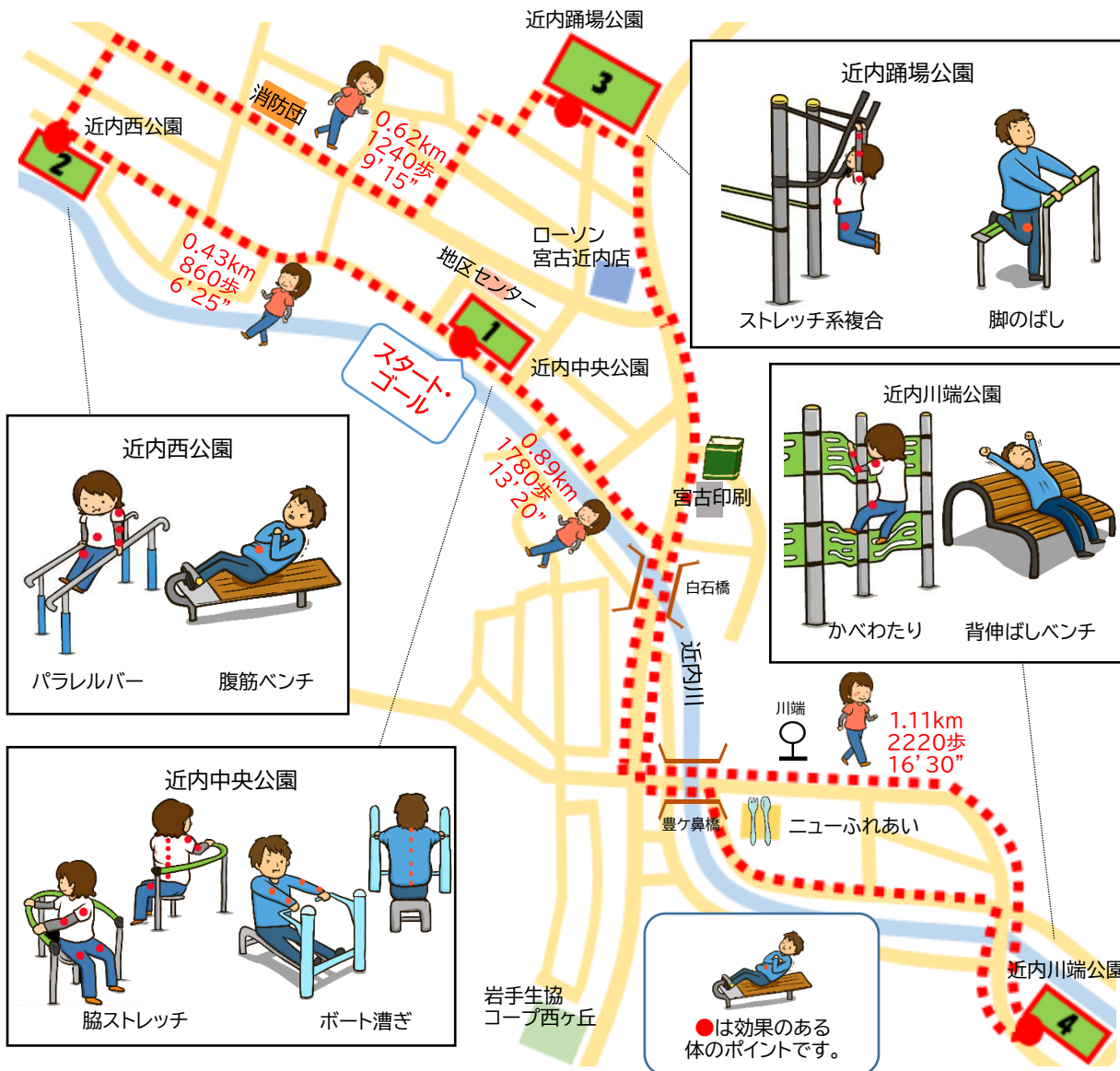
○体重70kgの方:約220kcal

バナナ…約2.6本分 

8枚切り食パン…約1.7枚分 

食品のエネルギー(参考)

バナナ:約86kcal/本 8枚切り食パン:約130kcal/枚



○消費エネルギーの目安算出時参考文献:改訂版身体活動のメッツ(METs)表(独)国立健康・栄養研究所  
 ウォーキング:3.0METs(歩行:4.0km/時、平らで固い地面) ストレッチ:2.3METs(ストレッチ:ゆったり) 腹筋ベンチ:3.8METs(健康体操:ほとほとの努力)  
 ボート漕ぎ:4.8METs(ボート漕ぎ:ローイングエルゴメータ、全般、ほとほとの努力) パラレルバー:3.8METs(健康体操:ほとほとの努力) かべわたり:5.8METs(ロッククライミング:岩に登る、横移動する、低~中難易度)  
 ※それぞれの運動強度から安静時エネルギー消費量(1METs)を引いて消費エネルギーを算出しています。 ※5kcal単位で表示しています。