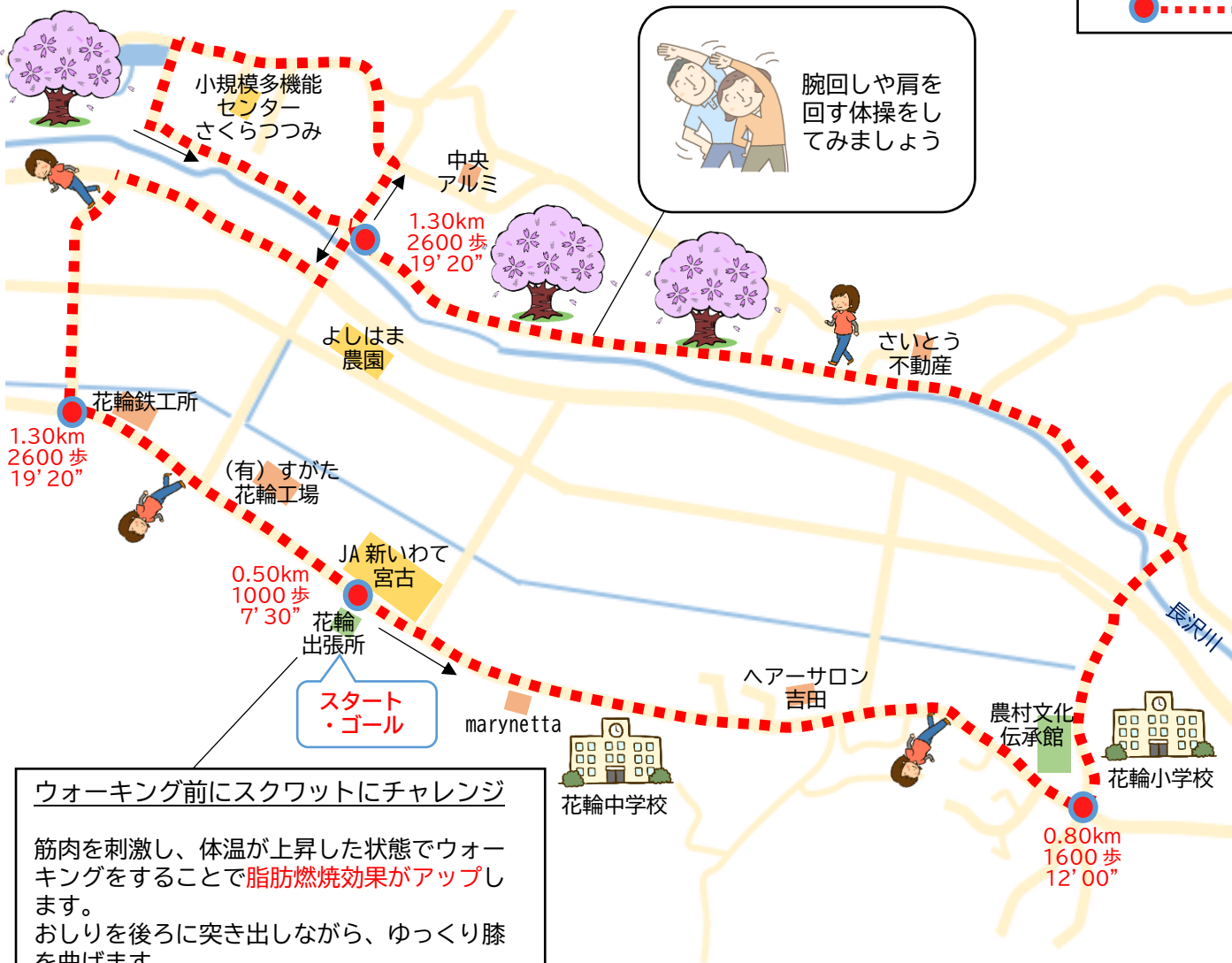


宮古市ウォーキングマップ - 花輪地区 -

歩行距離 3.90 km (点線をたどった場合)
 総歩数 7,800 歩 (50cm/歩幅の場合)
 所要時間 58分 (67m/分 (時速4km/h) の場合)

【マップの見方】

0.80km ← 区間距離
 1600 歩 ← 区間歩数
 12' 00" ← 区間時間 (分)



★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング

○体重 50 kgの方：約 97kcal

バナナ…約 1.1 本分

8枚切り食パン…約 0.7 枚分

○体重 55 kgの方：約 106kcal

○体重 60 kgの方：約 116kcal

バナナ…約 1.3 本分

8枚切り食パン…約 0.9 枚分

○体重 65 kgの方：約 126kcal

○体重 70 kgの方：約 135kcal

バナナ…約 1.6 本分

8枚切り食パン…約 1.0 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

ウォーキング前にスクワットにチャレンジ

筋肉を刺激し、体温が上昇した状態でウォーキングをすることで**脂肪燃焼効果がアップ**します。
 おしりを後ろに突き出しながら、ゆっくり膝を曲げます。
 ※10回×3セットが理想です。

○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)
 ※運動強度から安静時エネルギー消費量 (1 METs) 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。