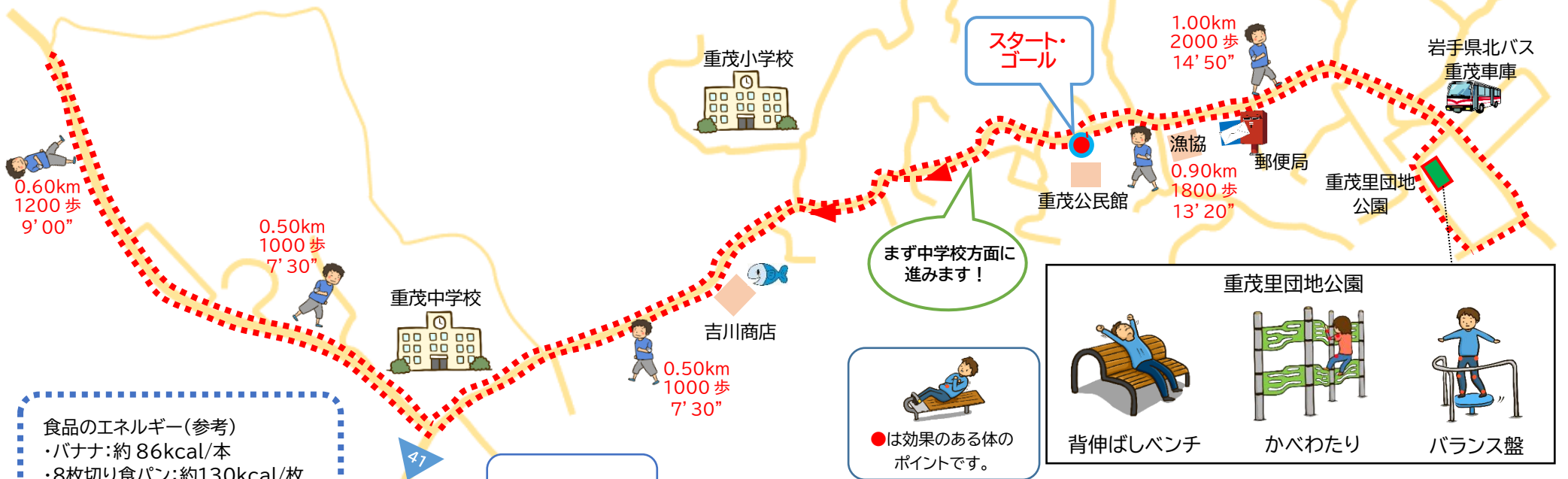


宮古市健康公園ウォーキングマップ

－ 重茂地区 －

歩行距離 3.50km(点線をたどった場合)
 総歩数 7,000歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 53分(67m/分(時速4km/h)の場合)







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

運動時間合計(目安)
 1時間08分

★消費エネルギーの目安★

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

○体重 50 kgの方:約 119kcal (バナナ…約 1.4本分 	8枚切り食パン…約 0.9枚分 
○体重 55 kgの方:約 131kcal	
○体重 60 kgの方:約 143kcal (バナナ…約 1.7本分 	8枚切り食パン…約 1.1枚分 
○体重 65 kgの方:約 155kcal	
○体重 70 kgの方:約 167kcal (バナナ…約 1.9本分 	8枚切り食パン…約 1.3枚分 

○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) 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)
 バランス盤:2.3METs【アクティブビデオゲーム(例:WiiFit):楽な労力(例:バランス、ヨガ)】※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。