

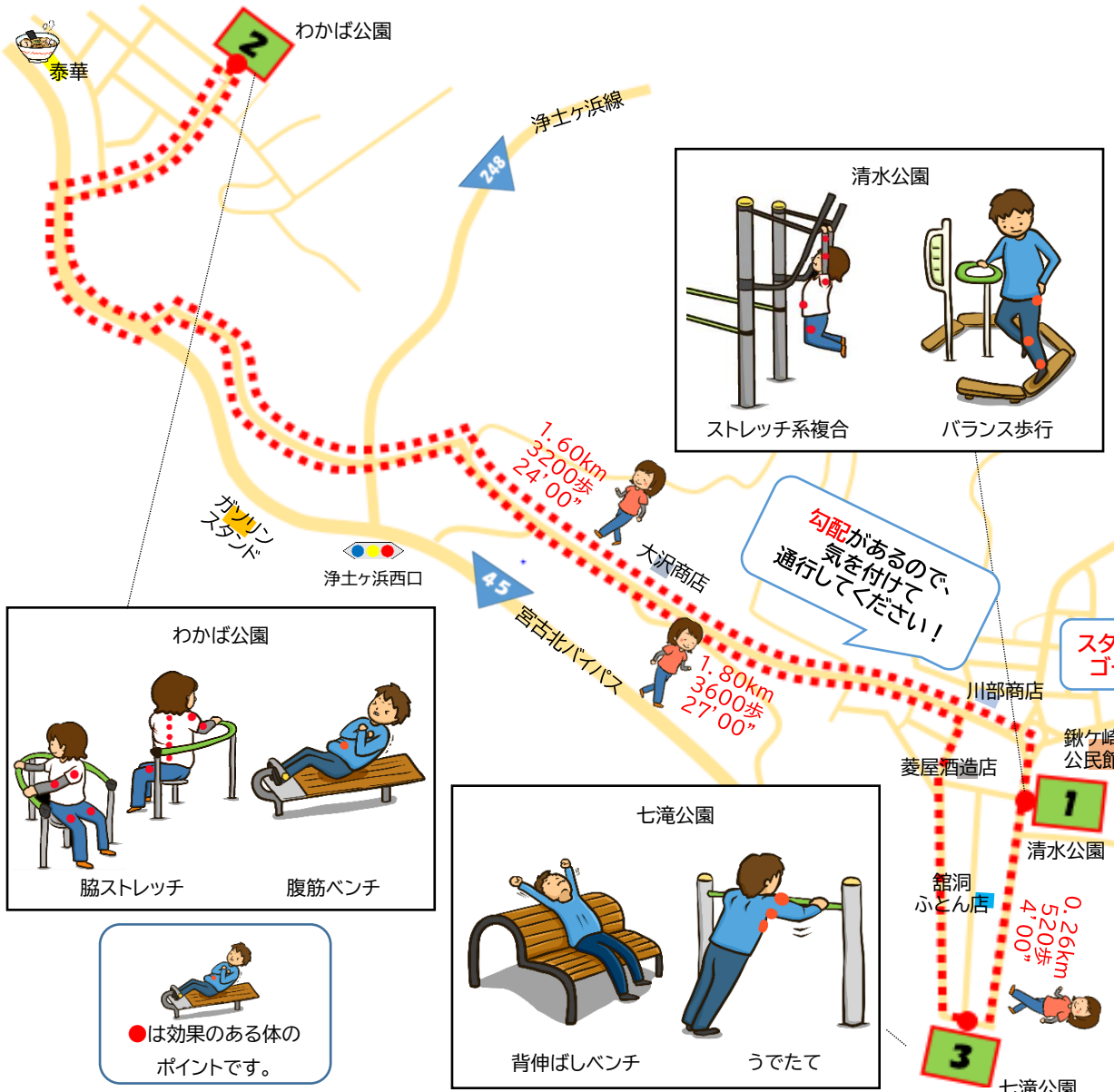
宮古市健康公園ウォーキングマップ

－ 鍬ヶ崎地区－

歩行距離 3.66km(点線をたどった場合)
 総歩数 7,320歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 55分(67m/分(時速4km/h)の場合)

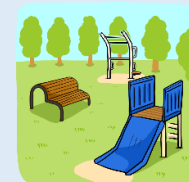
運動時間合計(目安)

1時間 25分



★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング +
 ①②③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140kcal

バナナ…約1.6本分

8枚切り食パン…約1.1枚分

○体重55kgの方:約155kcal

○体重60kgの方:約165kcal

バナナ…約1.9本分

8枚切り食パン…約1.3枚分

○体重65kgの方:約180kcal

○体重70kgの方:約195kcal

バナナ…約2.3本分

8枚切り食パン…約1.5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:ほとほどの労力)
 うでたて:3.8METs(健康体操:ほとほどの労力) バランス歩行:1.8METs(歩行:3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面)
 ※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。

●は効果のある体の
 ポイントです。