

宮古市健康公園ウォーキングマップ - 田老三王地区 -

歩行距離 2.26km(点線をたどった場合)
総歩数 4,520歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 45分(50m/分(時速3km/h)の場合)



三王わんぱく公園



運動時間合計(目安)

1 時間

★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 (イラストの健康遊具を使用)

○体重 50 kgの方:約125kcal(バナナ…約1.5本分 8 枚切り食パン…約 1 枚分)

○体重 55 kgの方:約140kcal

○体重 60 kgの方:約150kcal(バナナ…約1.7本分 8 枚切り食パン…約 1.2枚分)

○体重 65 kgの方:約165kcal

○体重 70 kgの方:約175kcal(バナナ…約 2 本分 8 枚切り食パン…約 1.3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:2.8METs(歩行:3.0km/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:ほどほどの労力)
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。