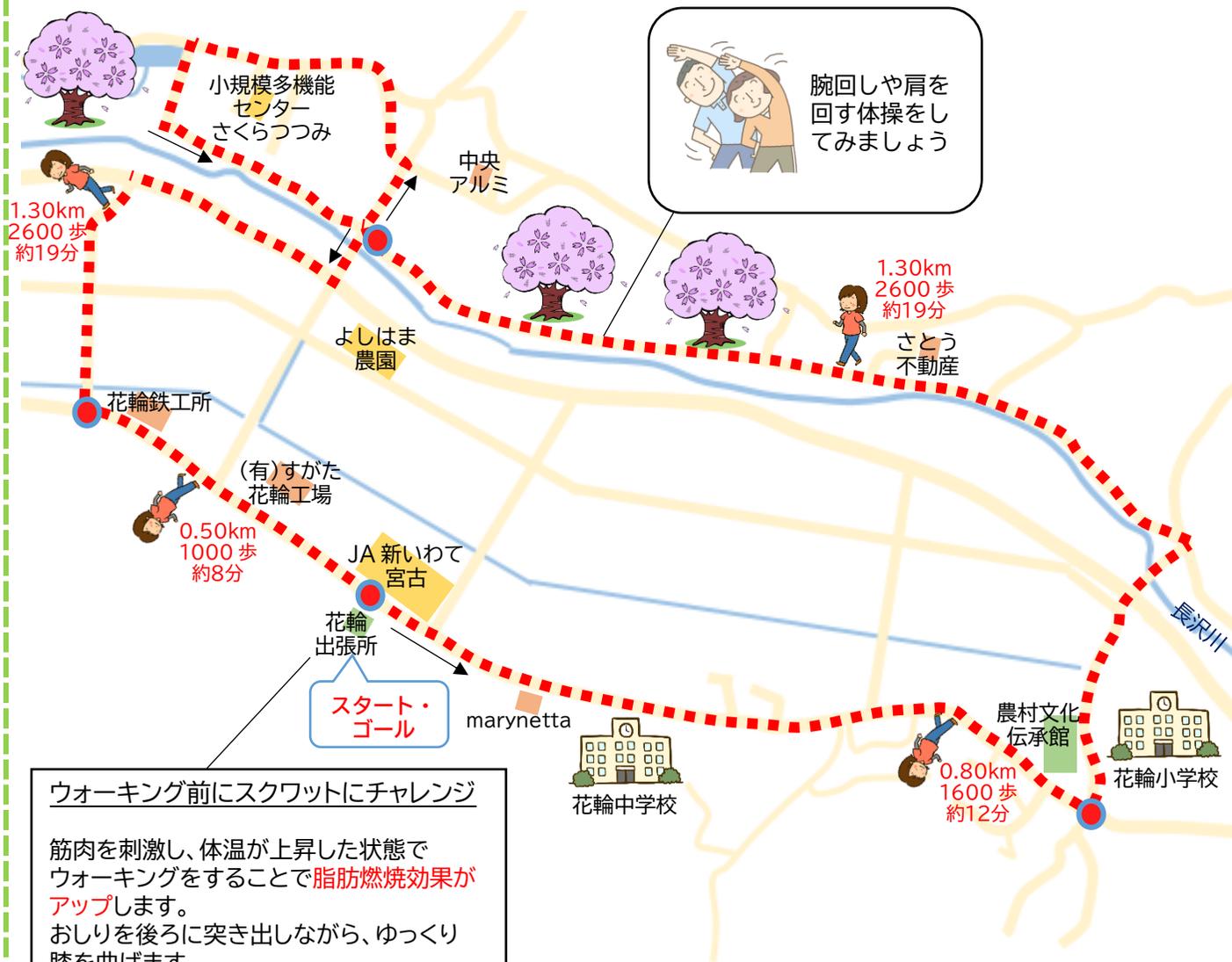


宮古市ウォーキングマップ - 花輪地区 -

歩行距離 3.90km(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 約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
約12分 ← 区間時間



★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(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。