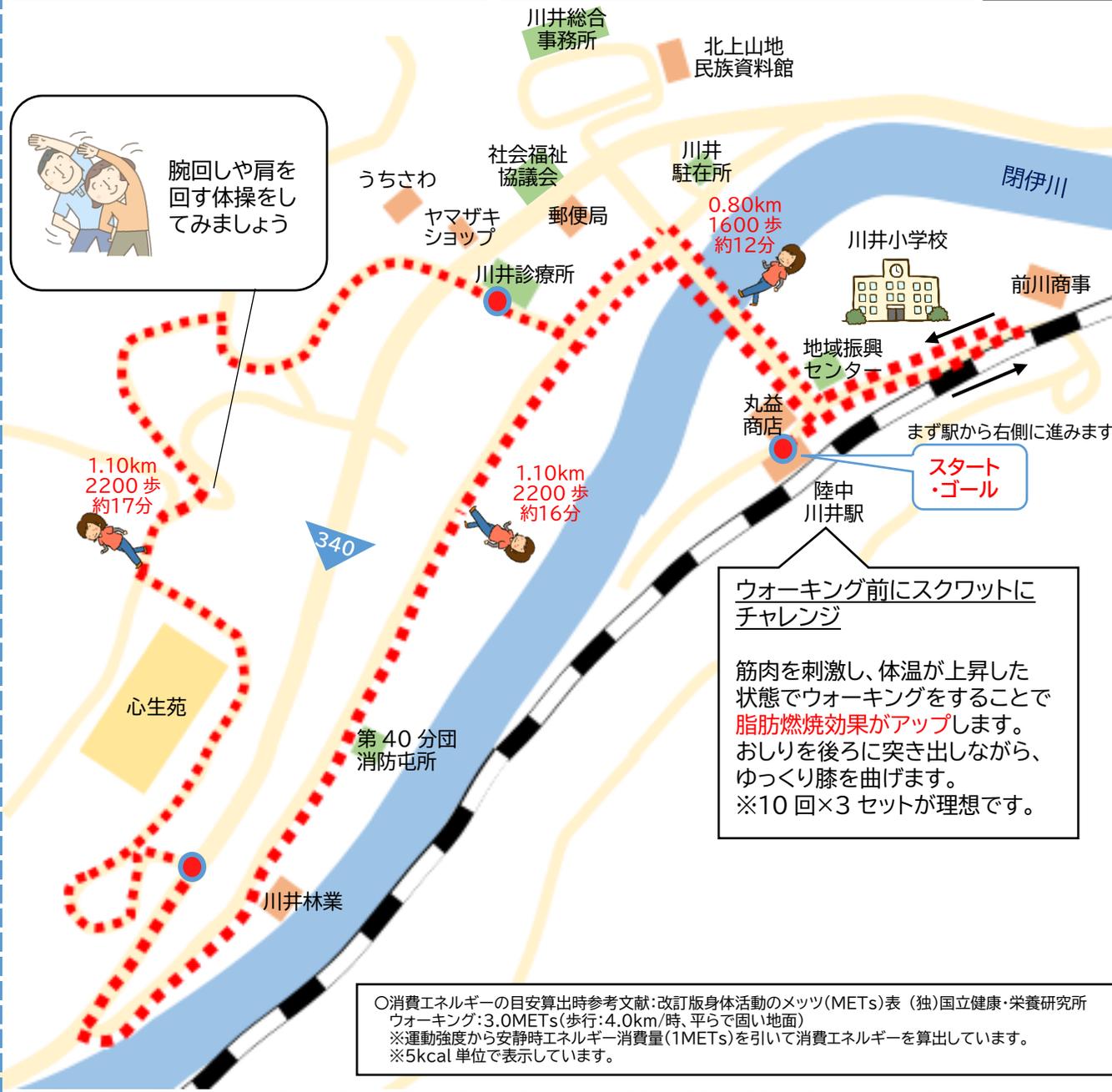


宮古市ウォーキングマップ - 川井地区 -

歩行距離 3.00km(点線をたどった場合)
総歩数 6,000 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約 45 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



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。

★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 75kcal**

バナナ…約 0.9 本分

8枚切り食パン…約 0.6 枚分

○**体重 55 kgの方:約 83kcal**

バナナ…約 1.0 本分

8枚切り食パン…約 0.7 枚分

○**体重 60 kgの方:約 90kcal**

バナナ…約 1.2 本分

8枚切り食パン…約 0.8 枚分

○**体重 65 kgの方:約 98kcal**

バナナ…約 1.0 本分

8枚切り食パン…約 0.8 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