

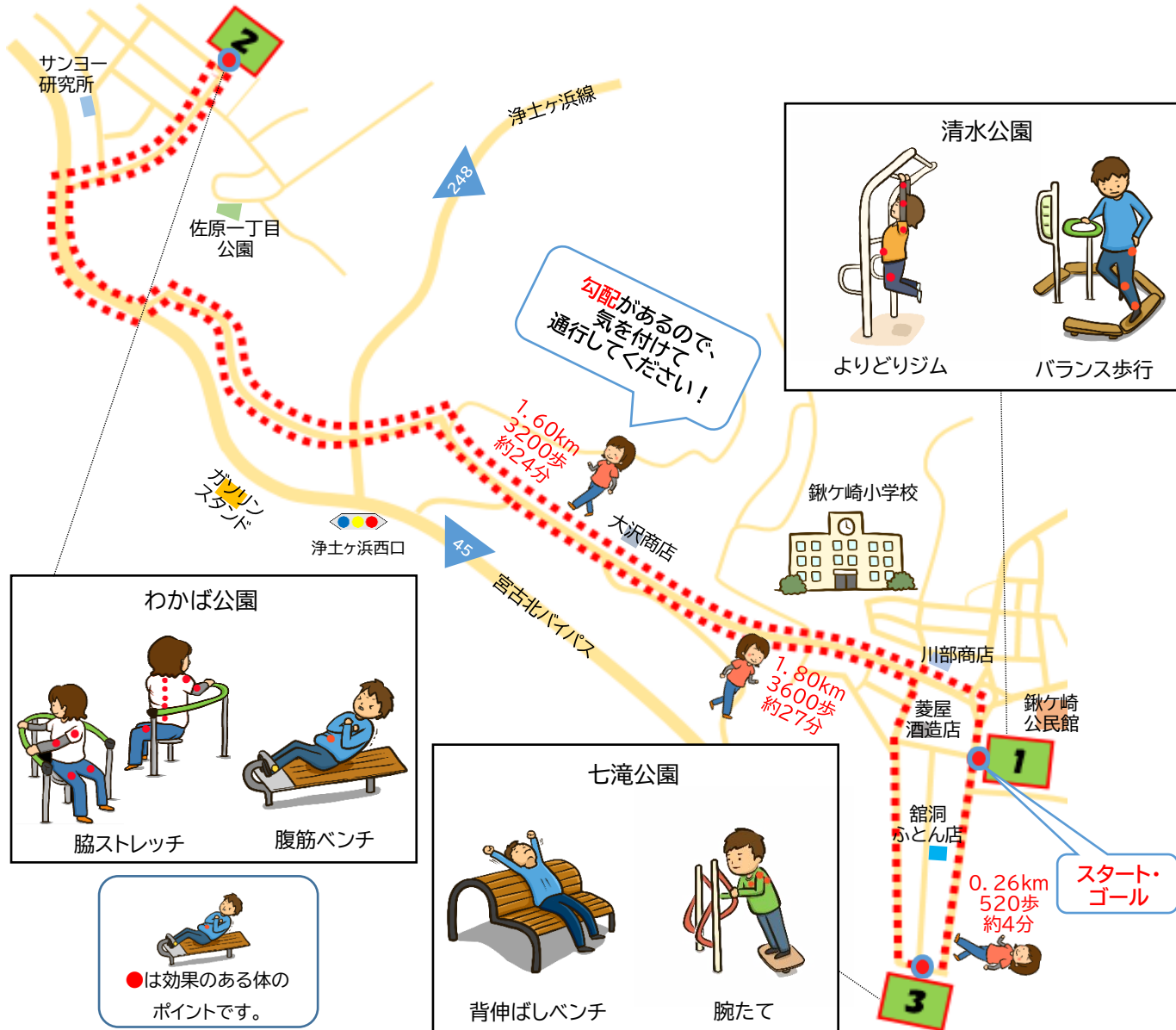
宮古市健康公園ウォーキングマップ ー 鉄ヶ崎地区ー

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 約55分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】
1.60km ←区間距離
3200歩 ←区間歩数
約24分 ←区間時間



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:ほとほとの労力)
腕たて:3.8METs(健康体操:ほとほとの労力) 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。