

宮古市健康公園ウォーキングマップ

— 崎山地区 —

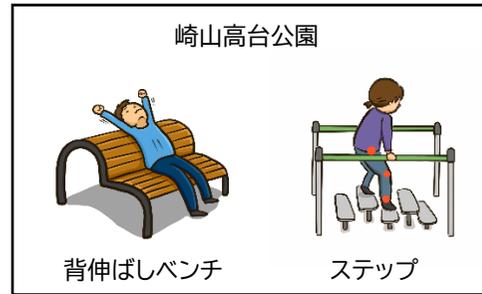
歩行距離 4.40km(点線をたどった場合)
 総歩数 8,800歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 約66分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【マップの見方】

3.20km ←区間距離
 6400歩 ←区間歩数
 約48分 ←区間時間



運動時間合計(目安)
 1時間 21分



★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング +
 ① ② 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131kcal

バナナ...約1.5本分

8枚切り食パン...約1.0枚分

○体重55kgの方:約144kcal

○体重60kgの方:約158kcal

バナナ...約1.8本分

8枚切り食パン...約1.2枚分

○体重65kgの方:約171kcal

○体重70kgの方:約184kcal

バナナ...約2.1本分

8枚切り食パン...約1.4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:ゆっくり) ステップ:2.8METs
 (歩行:3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面) うでたて棒:3.8METs(健康体操:ほとほとの努力) ※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。