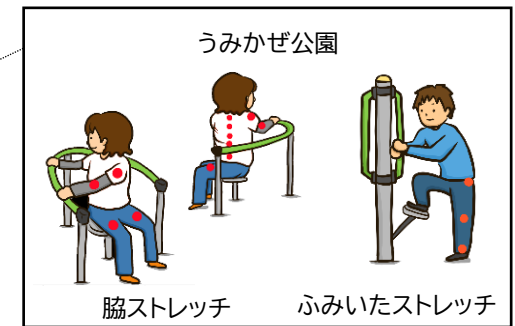
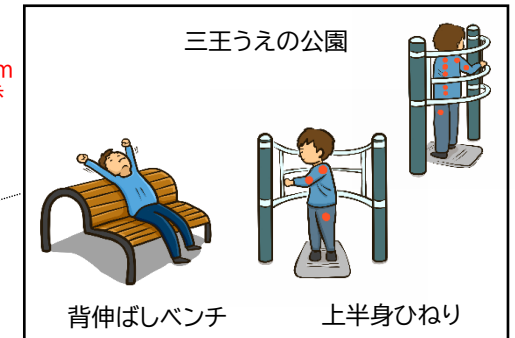
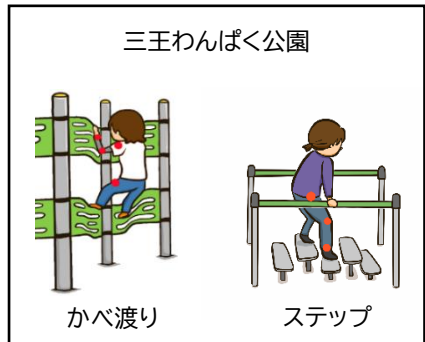
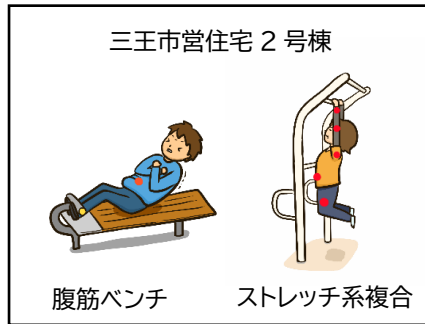


宮古市健康公園ウォーキングマップ － 田老三王地区 －

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 約45分(50m/分(時速3km/h)の場合)

【マップの見方】
0.21km ← 区間距離
420歩 ← 区間歩数
約4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 + 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135kcal(バナナ…約1.6本分 8 枚切り食パン…約 1 枚分)

○体重 55 kgの方:約145kcal

○体重 60 kgの方:約160kcal(バナナ…約1.9本分 8 枚切り食パン…約 1.2枚分)

○体重 65 kgの方:約175kcal

○体重 70 kgの方:約185kcal(バナナ…約 2.2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: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:ほとほとどの労力) ステップ:2.8METs(歩行:3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面)
かべ渡り: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。