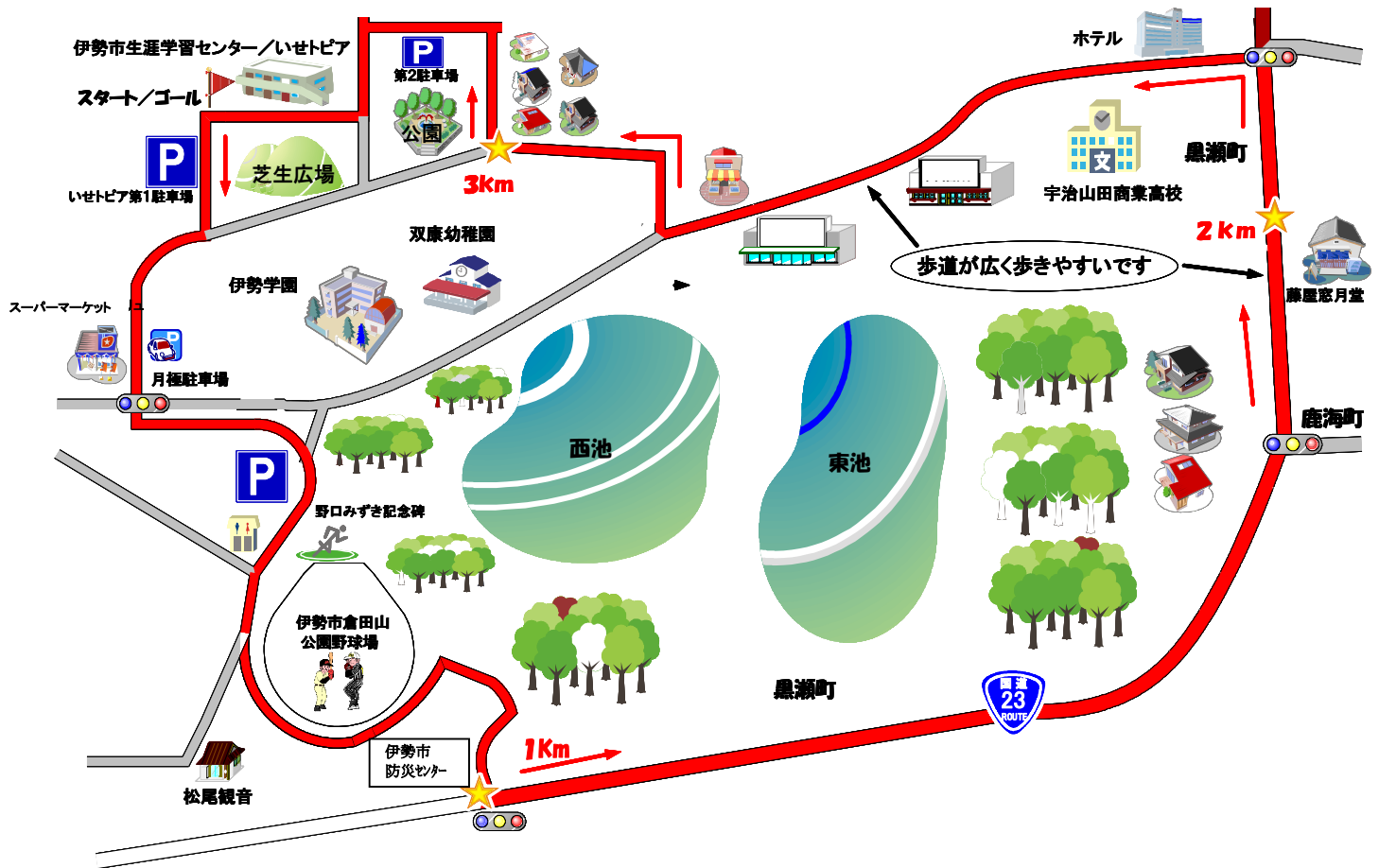




No.25 野口みずき金メダルロード周辺コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.4 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.0 kcal

時間: 約 45 分

自覚的運動強度: 楽である

歩数: 約 4500 - 5000 歩

心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55~60%)

起伏: 緩やかな起伏あり

特徴: 広い歩道、倉田山公園横断

例えば体重 60kgの方がこのコースをウォーキングした場合...エネルギー消費量は 240kcal



約 1.5 個 が消費されたことになります



おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal