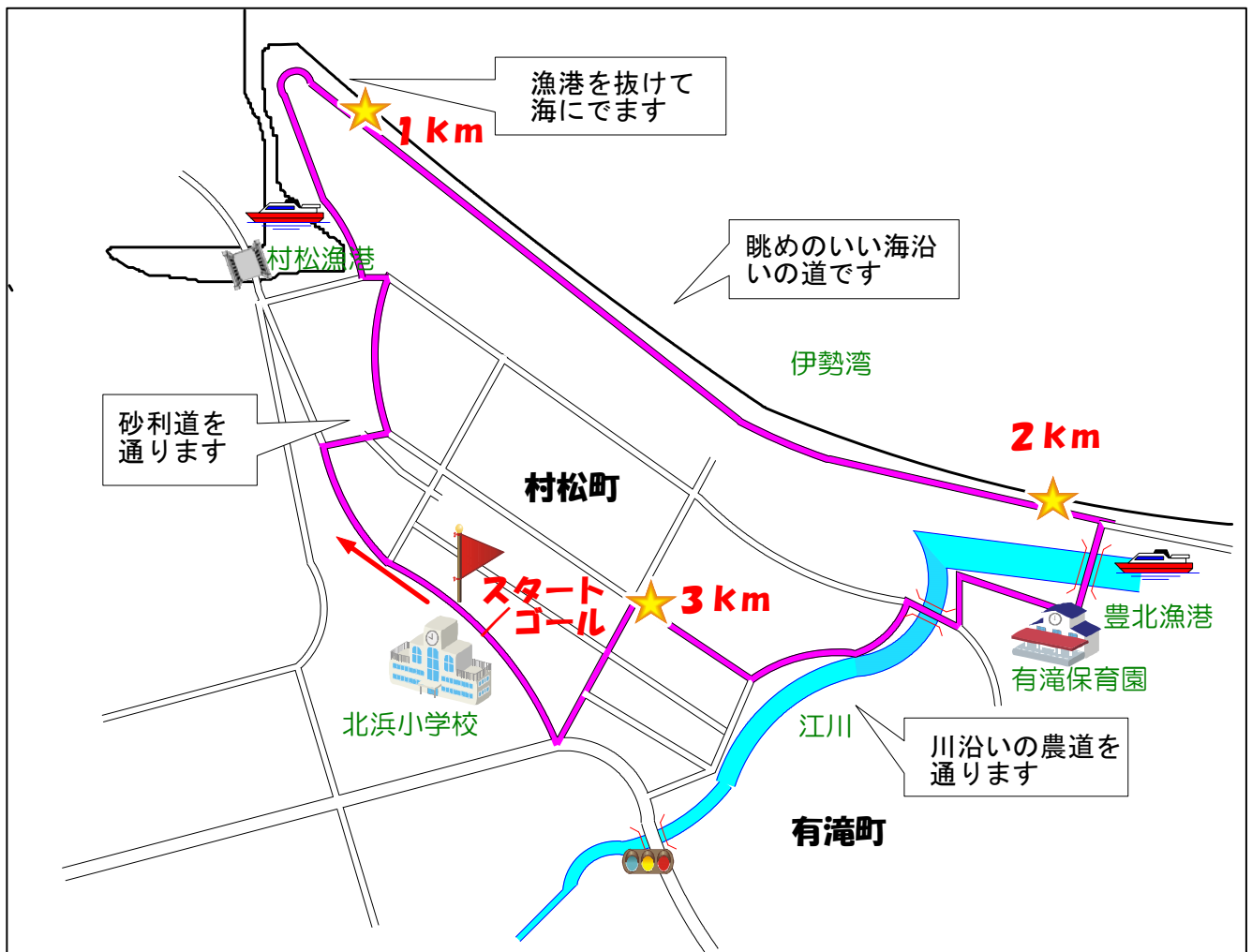




No. 5 港の小路コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.5km

時間：約 45 分

歩数：約 4900 歩

心拍数：約 99 拍/分

起伏：なし

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.5kcal

(強風のため数値大)

自覚的運動強度：楽である

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330kcal



約 2 個分 が消費されたことになります



: おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal