



### 注意

- ①始める前に足首や膝など、準備運動をしましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③体調の悪い時は、無理せず休みましょう。

## 堅子 ウォーキングマップ

体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。約90kcalの食べ物は...



ご飯約50g  
(茶碗1/3杯)



ビール約220ml  
(350ml缶6割)



チョコ約16g  
(5かけ分)