



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。これは、ごはん約50g(茶碗1/3杯)に相当します。



ウォーキング時の注意

- 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。



小浜町 ウォーキングマップ

小浜町内会・鳥羽市 健康福祉課 健康係
平成27年9月 作成