

市民の森公園ウォーキングマップ

Shiminnomori Park Walking Map



歩き方のポイント



距離の目安

Aコース 500m

Bコース 330m

※自分の体調と相談して歩きましょう ※水分補給も忘れずに

ウォーキングの消費エネルギー目安量

		Aコース5周(2500m)あたりの消費エネルギー(kcal)		
		普通歩行	速歩	ランニング
体重(kg)	50	93	97	129
	60	112	117	155
	70	131	136	181
	80	149	155	206

ウォーキングで消費するエネルギーを食品に当てはめると...

体重60kgの方が速歩でAコースを5周した場合の消費エネルギーで換算

ごはん



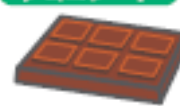
約70g
(茶碗1/2杯弱)

ビール



約290ml
(350ml缶約4/5本)

チョコレート



約20g
(板チョコ約6かけ)