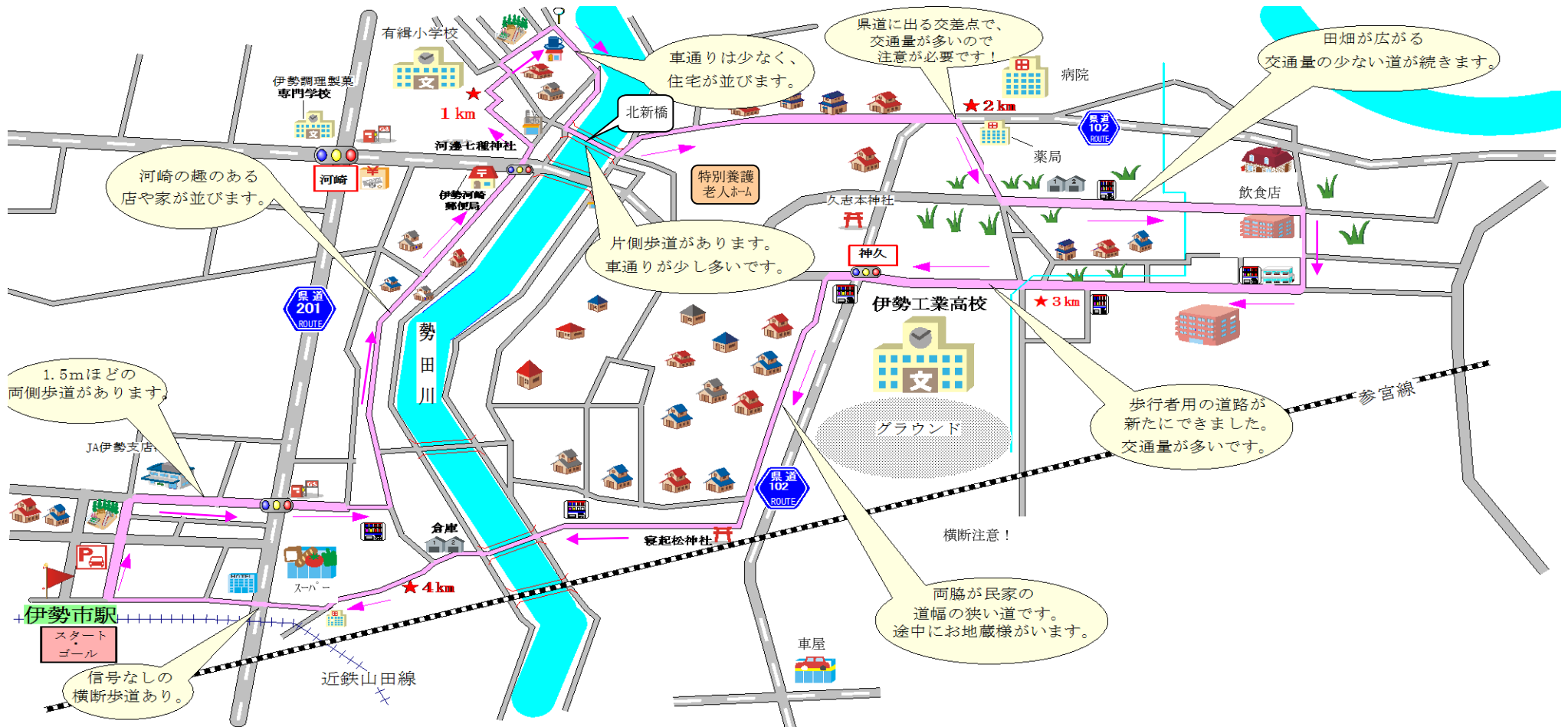


No. 44 河崎商人の町並みと神久コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月11日は健康の日



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.3 km

時間: 約 55分

歩数: 約 6000 歩

標高差: ほとんど無し

血中乳酸値: 2.3→1.8mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 80~90 拍/分 (最大心拍数の約 40%)

心拍数(最大値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)


エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.4kcal

自覚的運動強度: 楽である

特徴: 信号を渡るところ有り(交通量多い)、趣のある商人町

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 144 kcal

 **約 0.9 個** が消費されたこととなります

おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal