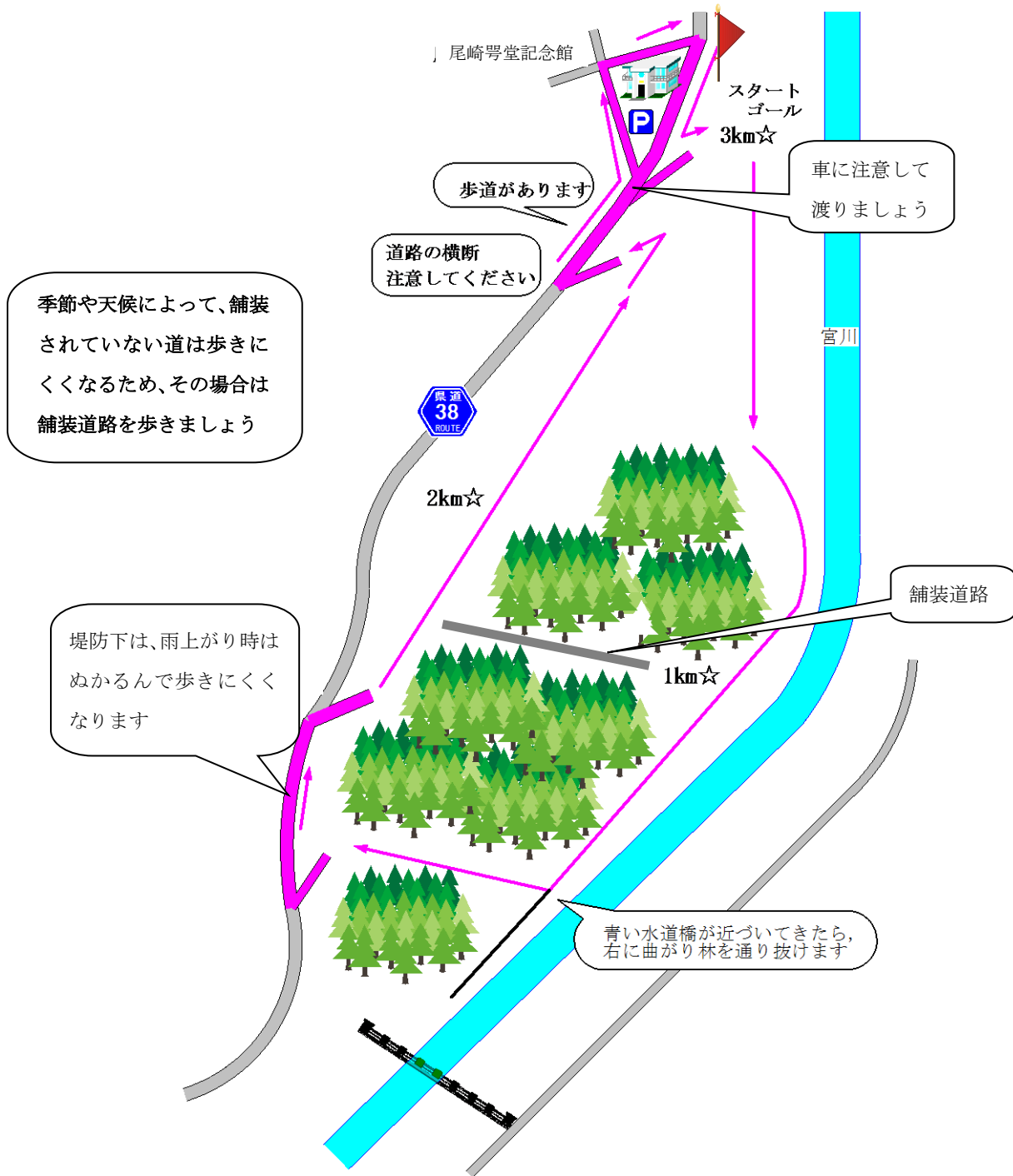



## No. 48 尾崎記念館・宮川河川敷コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 3.0 km	平均心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
時間: 約 40 分	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.8kcal
歩数: 約 4500 歩	自覚的運動強度: 楽である
標高差: ほぼなし	特徴: きれいな宮川を見ながら、ほとんどが整備途中の砂利の道。日陰がないので注意

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 168kcal

 **約 1 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