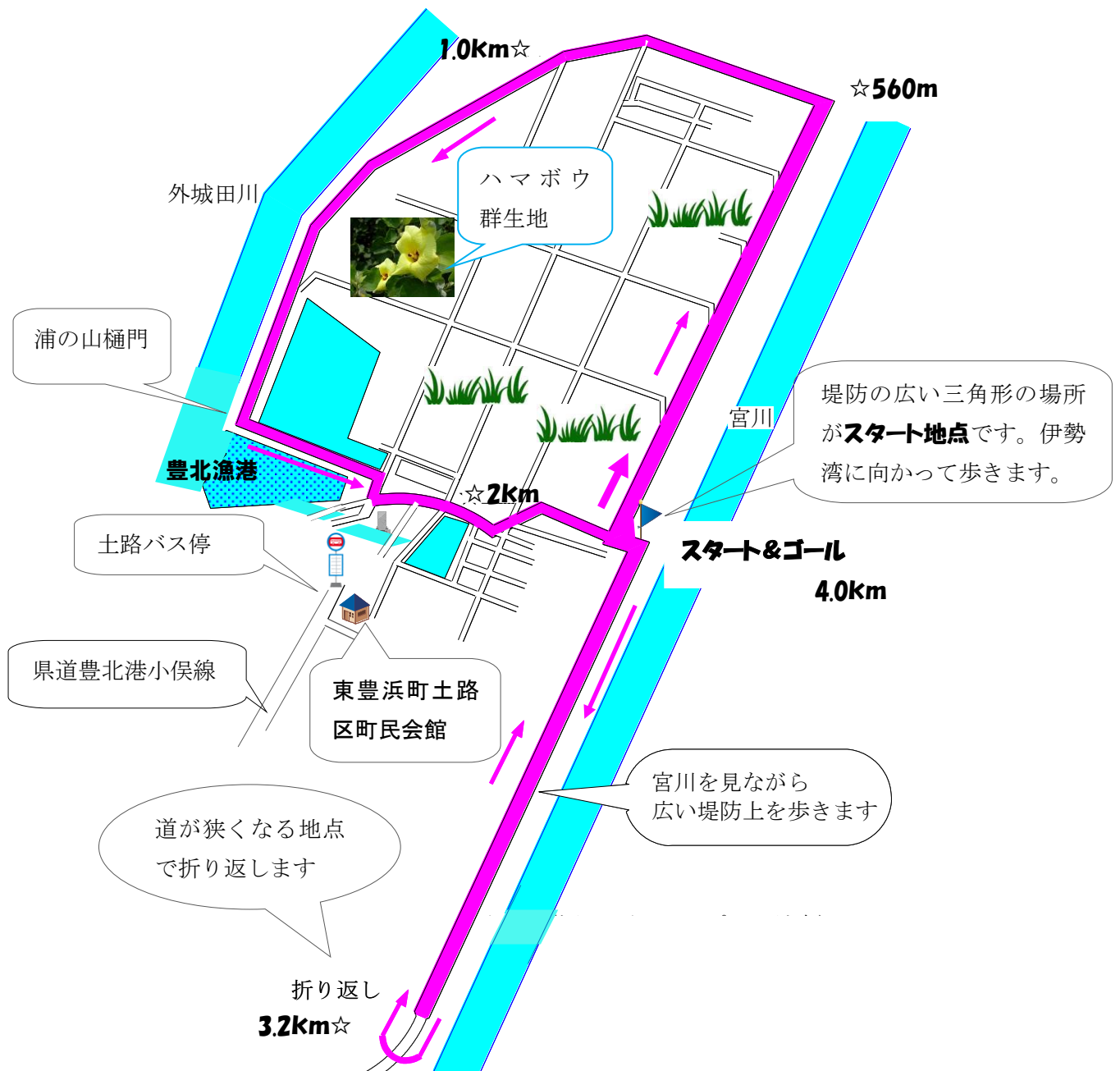


## No. 56 豊浜東「浜海道」Cコース



## ウォーキングルート情報

- 距離： 約 4.0 km
- 平均心拍数： 約 95 拍/分（最大心拍数の約 50%）
- 時間： 約 50 分
- エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 3.0kcal
- 歩数： 約 5500 ~6000 歩
- 自覚的運動強度： 楽である
- 特徴： 宮川を見ながらの広い堤防上を歩くルート。高低差はほとんどない。遠く知多半島などを望むことができる。  
日陰が全くないこと、風の強さにより運動強度が大きく異なることに注意。

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 180 kcal



約 1.1 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