

健康ウォーキングマップ



けんちゃん

こうちゃん

比美乃江公園

比美乃江公園は潮風を感じて歩くことができるウォーキングスポットです。自分のペースでウォーキングを楽しみましょう。



ウォーキングを始めよう

ウォーキングなど有酸素運動の効果



ウォーキングのポイント



正しい姿勢で歩くことで、ウォーキングの効果がアップします。
歩くスピードは軽く息が弾むペースを目安にしましょう。
歩数計や歩数アプリを活用して歩数を確認してみましょう。



ウォーキングで消費するエネルギーはどれくらい？

・ウォーキングを**30分間**行った場合の消費エネルギー

はや歩きの方が、
消費エネルギーが多くなります！

ウォーキングの強度		普通の速さ	はや歩き	はや歩きをした時の消費エネルギー分の食品
体重ごとの消費エネルギー(kcal)	50kg	80kcal	90kcal	バナナ (皮つき170g) 1本分
	60kg	95kcal	110kcal	食パン (8枚切り) 1枚分
	70kg	110kcal	130kcal	おにぎり (110g) 1個分
	80kg	125kcal	150kcal	ひとくちチョコ(15g) 5個分