

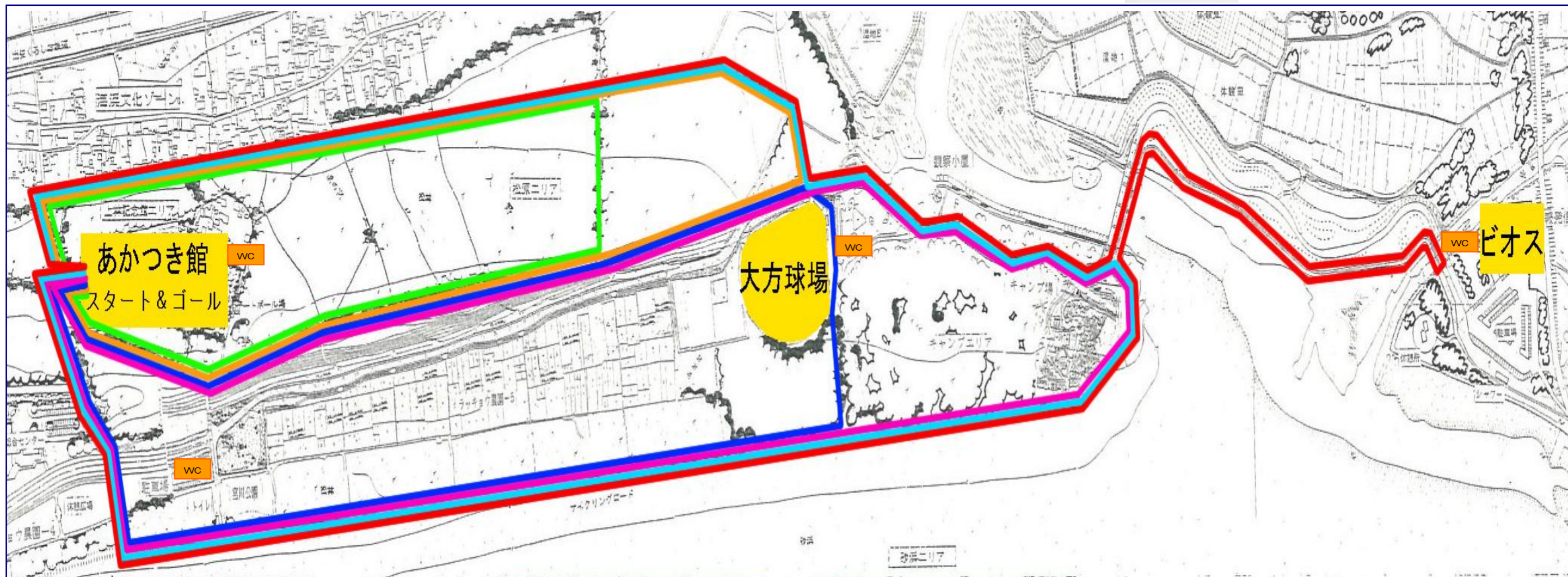
健康ウォーキングマップ (黒潮町大方版)

『毎月23日は「エクササイズの日」』

みんなで楽しく健康づくり!



【幡多地区健康づくり推進会議】



初心者コース

中級者コース

		消費カロリー	徒歩時間			徒歩時間	消費カロリー		
海苔せんべい (20枚76kcal)	オレンジジュース 75kcal	約76kcal	約23分	1.7 km	3.2 km	約43分	約142kcal	チューハイ 100ml 142kcal	かりんとう (32枚142kcal)
ワッフル (27枚96kcal)	缶コーヒー 95kcal	約96kcal	約29分	2.2 km	3.4 km	約45分	約149kcal	ビール 158kcal	ビスケット (35枚149kcal)
ドーナ (20枚109kcal)	ミックスジュース (200ml) 109kcal	約109kcal	約33分	2.5 km	4.5 km	約60分	約198kcal	生ビール 500ml 202kcal	えびせん (41枚198kcal)

* 徒歩時間は4.5km/時間で計算しています。
 * このマップの消費カロリー表示は、男性、体重60kgの方が3.3kcal/分で歩行したとして算出しています。
 * 消費カロリーは個人の状態で変わってきますので、あくまで目安としてください。