



健康づくり ウォーキングマップ⑤

作成:健康くしろサポータークラブ 協力:釧路市健康推進課 H25.4 改訂

鳥取並木通りコース

(スタート・ゴール:鳥取ドーム)

距離:約 5.3 km 所要時間 1時間 3分

*歩行速度:時速約 5kmで計算



このウォーキングコースを歩くと、体重 60 kg の人で約 290kcal 消費します。
あんパン 1 個分 とほぼ同じです。
 体重 50kg の人だと、約 250kcal
シュークリーム 1 個分
 体重 70kg の人だと、約 350kcal
ショートケーキ 1 個分
 (いずれも 100g サイズで)