



# 健幸ウォーキングマップ

## 国際センター周辺



### 外回りコース

所要時間 42分  
総距離 2.9km



### 内回りコース

所要時間 33分  
総距離 2.3km



分速67m(普通歩行)で計算して時間数(分)を算出。所要時間は目安です。天候や勾配により変動あり。



# 脱☆メタボ宣言!

ウォーキングで健康ボディを目指そう!

ウォーキングで消費するエネルギーはどのくらい?

## ○歩行時間から消費エネルギーを計算してみましょう

1分間歩いた時の消費エネルギー

体 重	普通歩行	速 歩
50kgの場合	2.0kg分	2.5kg分
60kgの場合	2.0kg分	3.0kg分
70kgの場合	2.5kg分	3.5kg分
80kgの場合	3.0kg分	4.0kg分



歩行時間から消費エネルギーを求める計算式

左の表から求めた値

歩行時間

消費エネルギー

$$\left( \quad \right) \text{kg分} \times \left( \quad \right) \text{分} = \left( \quad \right) \text{kg分}$$

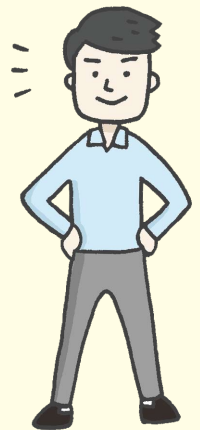
※エネルギー消費量は、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5キロカロリー単位で表示しました。(出典:健康づくりのための身体活動基準2013)

〈計算例〉※体重70kgの人が普通歩行で60分歩いた場合

$$(2.5) \text{kg分} \times (60) \text{分} = (150) \text{kg分消費されます}$$

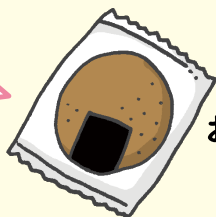
1週間に2回行ったとして1年後には…

**体脂肪 約2.0kg減!**(個人差があります)

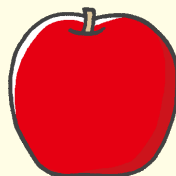


他にも…筋肉量アップ 疲れにくい身体になることが期待できます  
ウォーキングにはいいこといっぱい!

ちなみに  
150kg分を  
食べ物で表すと



おせんべい  
×2.5枚



リンゴ  
×1個弱



ごはん  
×1/2杯

仙台市健康増進センター

<http://www.senkenhuku.com/>仙台市健康増進センター/

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1 電話 022-374-6661 FAX 022-374-6664