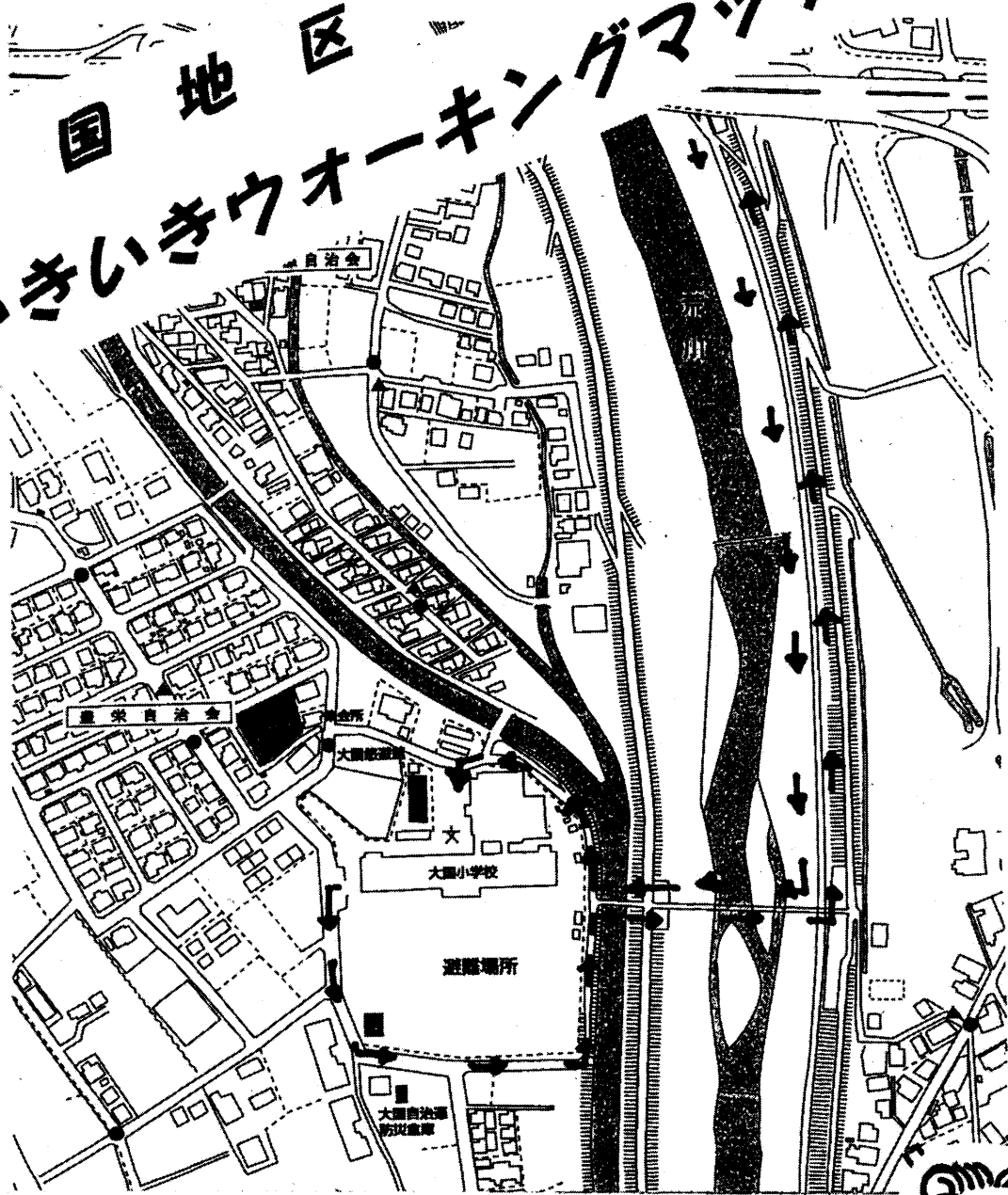


大 国 地 区 いきいきウオーキングマップ



☆健康コース☆ → のコース 約 2 km 約 45 分

100Kcalを消費する運動の目安

- ・普通歩行：約45分
- ・急ぎ足：約30分
- ・ゆっくり歩行：約60分
- ・ジョギング：約15分
- ・自転車：約40分

100Kcalの食品の目安

- ・ご飯：約1/2杯
- ・トースト：1/2枚
- ・牛乳：160ml
- ・バナナ：約1本
- ・餡パン：1/3個

