

ウォーキングによる 消費カロリーについて

歩き方によって、消費カロリーは違います。ちなみに大人が安静にしているときに消費するカロリーは、1分間に1kcalです。

歩き方	1分間の消費カロリー
ブラブラ歩く(散歩)	約2.7kcal
普通に歩く(平常時)	約3.3kcal
大またでサッサと歩く	約4.2kcal
大またで力強く息を切って歩く	約7.9kcal

※消費カロリーは、体重60kgの人の場合で計算

※路面標示に表示したカロリーは、普通に歩く(平常時)の場合で計算

歩き始めて15分位から、脂肪が燃え始めるよ!



足は第2の心臓と言われていて、足の筋肉を使うことで、血液の循環がスムーズになるよ。

無理せず少しずつ歩こう!

● 参考 ●

ラジオ体操		約32kcal消費
ごはん(1膳 110g)		約185kcal
ビール(1本 350ml)		約141kcal
ショートケーキ(1個 150g)		約275kcal

今日から始める健康づくり ウォーキング

歩く時間は健康増進が目的の場合、
およそ15~20分程度が目安となります。
1分間に100~110歩くらいを目安に。

※速いウォーキングは、呼吸が荒くなり心臓に負担がかかります。楽しく会話できるくらいのペースで、休みを取り入れながら行いましょう。



歩幅は、自分の身長から100cmを引いた程度の長さが適切な歩幅
(例)身長160cmの方であれば、
160cm-100=60cm



▲「みんなで歩こう北九州ウォーキングマップ」はこちらから!

<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200109.html>

あるきing たがす

ウォーキングマップ



毎日こつこつ歩いて健康貯蓄

毎日、少しずつ筋肉を鍛えるのが健康の秘訣です!

●あるきingに関するお問合せ●

高須市民センター TEL (093)741-5707

企画・編集/高須地区まちづくり協議会

発行/若松区まちづくり整備課 協力/北九州市保健福祉局健康推進課

あるきing たがす

ウォーキングマップ

一周 **3.4** km
約 **193** kcal 消費



横断歩道を
渡る

思楽緑道
入口

思楽緑道

北二公園

高須中学校

高須市民
センター

東四公園

高須小学校

高須公園

高須

サンリブ高須

草枕緑道

県営団地

南三公園

南四公園

市営団地

高須
小学校前

横断歩道を
渡る

草枕緑道
入口

南一公園

南高須
公民館

慈眼寺

戸明神社

注意事項

ウォーキング前は、必ず準備運動をしよう。

交通ルールを守って、歩きやすい靴で歩こう。

水分補給はこまめに！

終わったら、ストレッチをしてクールダウンしよう。

つらいと感じる場合は、無理せず中止しましょう。

余裕がありすぎても運動になりません。

色んなわかつぱがいっぱいいるよ！
探してみてね！

わかつぱ

