

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
大まかでサッサと歩く	約4.2kcal
大まか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!



無理せず少しずつ歩こう!

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。

● 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>

健康の輪も 広げよう 青葉台

ウォーキングマップ



わかな

毎日こつこつ歩いて健康貯蓄

青葉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



ウォーキングマップ



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。

色んなわかっぱがいっぱいあるよ！探してみてね！



わかっぱ



幹線一周コース

一周 **3.2** km
約 **180** kcal 消費

青葉台西コース

一周 **2.2** km
約 **126** kcal 消費

青葉台南コース

一周 **1.6** km
約 **90** kcal 消費

800mコース

一周 **670** m
約 **40** kcal 消費