

A コース

けん りつ び じつ かん 県立美術館コース

1周……約4.8km
歩数……約5,300歩
消費カロリー
約180kcal



JR高架の坂道を下れば穴道湖が眺められ、湖畔歩道を歩き目的の県立美術館に着きます。帰りは県立美術館前の地下道を渡って袖師町・隊島団地を通り帰ります。

ウォーキングアドバイス

目標は一日1万歩！

成人が1日に必要なエネルギー量は、平均1,800kcal。しかし、現代の日本人は平均で2,100kcalもの栄養をとっています。オーバーした300kcalは、肥満や生活習慣病の要因となります。そこで、1日1万歩のウォーキングをおすすめするのです。これによって、多すぎる摂取量300kcalを消費することができます。

