

A
コース

御津コース

1周……約2km
歩数……約2,200歩
消費カロリー
約70kcal



御津地区の中を歩くコースです。行きは上り、帰りは海を眺めながら下ります。ちょっと海辺に足を延ばすと、夏には海水浴場にもなる公園があります。はまなすがいっぱい結んであり、おいしい山水も引いてあります。

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。