

伊勢のまちを 楽しくウォーキング!

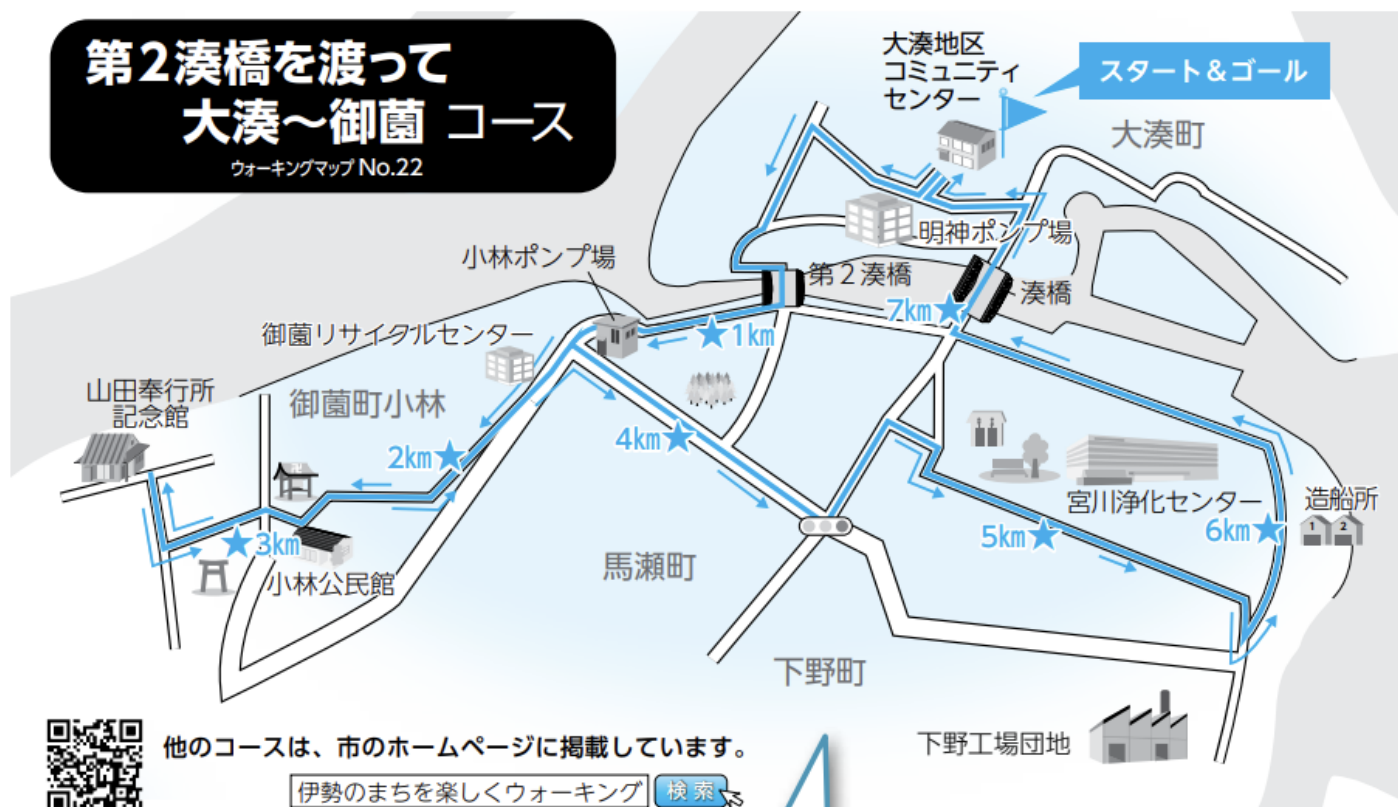


ウォーキングは、「いつでも」「誰でも」「どこでも」気軽にできる健康法です。

市内の名所や公園などを楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

第2湊橋を渡って 大湊～御園 コース

ウォーキングマップ No.22



他のコースは、市のホームページに掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング [検索](#)

ウォーキングルート情報

運動レベル



ややきつい

特徴

平坦な道ですが、風の強い日が多いです。

距離

約 7.3km

歩数

約 9,500 歩

時間

約 80 分

心拍数

約 110 拍 / 分

(最大心拍数の約 55%)



このコースのエネルギー消費量

体重 1kg 当たり 6.5kcal

例えば、体重 60kg の人の場合

 $6.5\text{kcal} \times 60\text{kg} = 390\text{kcal}$ 

おにぎり約 2.5 個を消費したことになります!

※おにぎり1個(100g・具なし)=168kcalで換算

ウォーキングのための 食事管理のポイント

●水分をしっかりと
補給しましょう

季節にかかわらず、こまめに水分補給をするよう心掛けましょう。長距離のウォーキングには、補給用の飲み物を携帯し、10～15分ごとに少しずつ補給しましょう。

●食事の直後と空腹時の
ウォーキングは控えましょう

食後すぐに運動をすると、消化不良や腹痛を起こすことがあります。

また、空腹時は血糖値が低いため、運動をすると脳のエネルギー源が奪われ、冷や汗や震えなどの低血糖症状を引き起こすことがあります。

●日頃からバランスの取れた
食事を心掛けましょう

エネルギー補給や筋肉疲労(筋肉痛)の回復のために、たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどを、主食・主菜・副菜でバランスよく取りましょう。

