健康ウォーキングマップ（四万十市西土佐版）

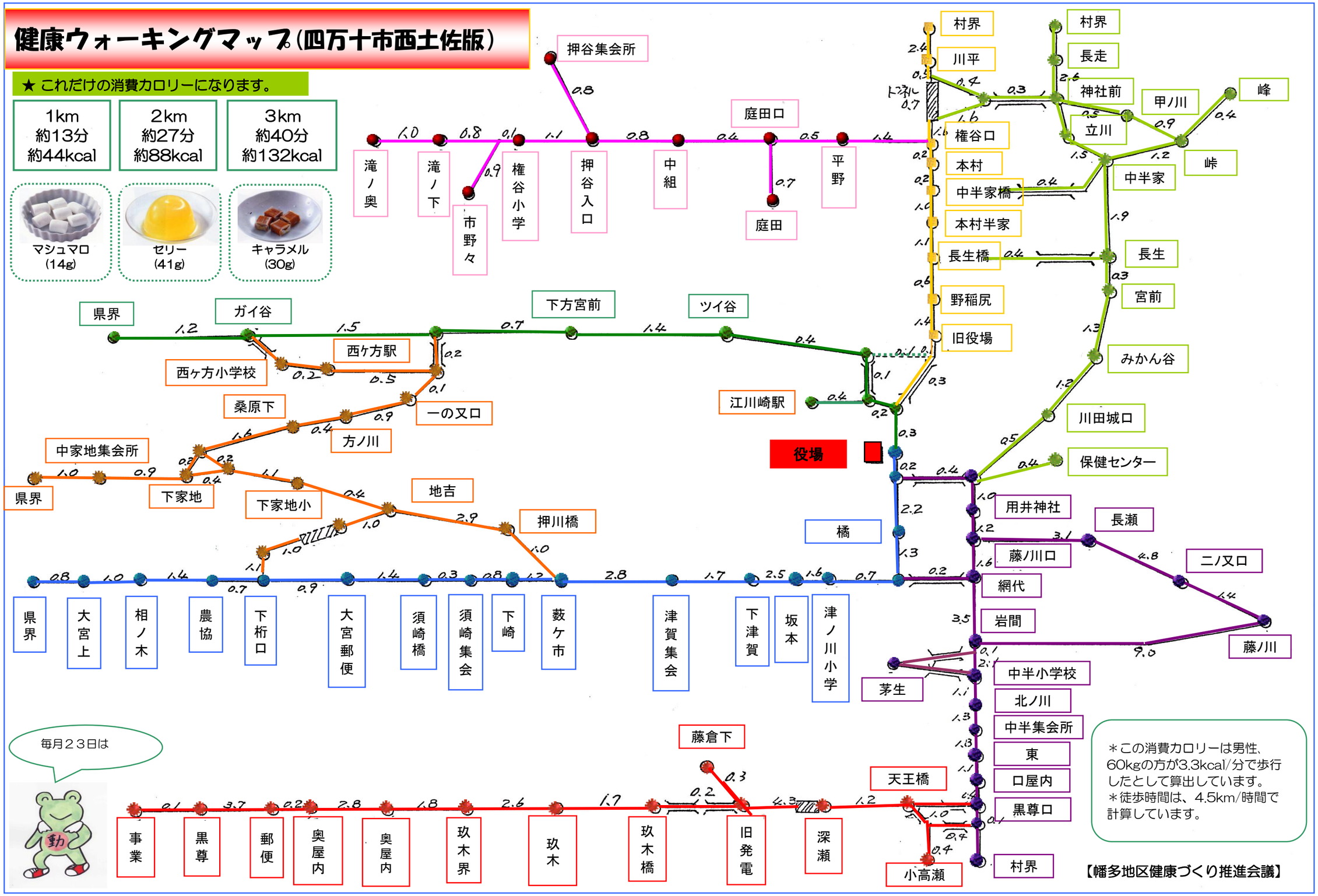
★ これだけの消費カロリーになります。

1km	2km	3km
約13分	約27分	約40分
約44kcal	約88kcal	約132kcal

マシュマロ
(14g)

ゼリー
(41g)

キャラメル
(30g)



＊この消費カロリーは男性、60kgの方が3.3kcal/分で歩行したとして算出しています。
＊徒歩時間は、4.5km/時間で計算しています。

【幡多地区健康づくり推進会議】