

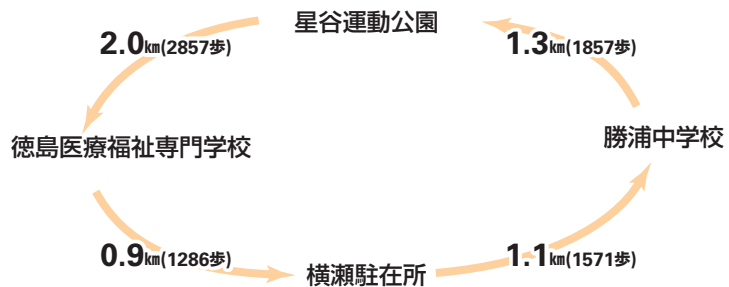
ウォーキングマップ

勝浦町



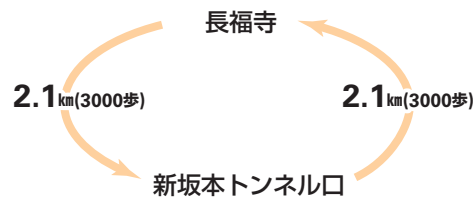
勝浦川コース

距離: 5.3km(7571歩) 消費エネルギー: 161キロカロリー



おひな様の奥座敷コース (坂本おひな街道)

距離: 4.2km(6000歩)
消費エネルギー: 129キロカロリー



2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(勝浦町協議会)

歩数・運動時間・ウォーキングによる消費エネルギー量は、歩幅70cm、歩行速度70m/分、運動強度3Mets、体重60kg、30~49歳の基礎代謝基準値を用いて算出しています。