

みほのせき

A コース

美保関コース

片道……約3km
 往復……約6km
 歩数〈往復〉……約6,700歩
 消費カロリー
 〈往復〉約220kcal



このコースは美保関公民館をスタートして、美保神社を参拝し切り石を敷き詰めた青石畳をとおり仏谷寺までの昔なつかしい小路をとおり、大山隠岐国立公園の区域として潮風ラインをとおり美保関灯台までのコースです。

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。