

A

コース

いとう ぼくちゅうかいがん 意東：白鳥海岸コース

1周……約3.8km
歩数……約4,300歩
消費カロリー
約140kcal

9号線から意東・揖屋線は歩道が整備されていて街灯が多いので歩きやすいコースです。季節感があり、とくに白鳥海岸は、空気もよく天気もよいと眺めがすばらしいです。



意東・揖屋線富士見橋



藤谷から平賀へゆつくりした上り坂と下り坂で足慣らし。はっと広がる中意東の田園風景、中海がみえる田んぼの中を道を沿いながら歩けるコースです。時々2両編成のカタコト電車にもあえます。

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。



B

コース

いとう ふじたに なかいとう 意東：藤谷・中意東コース

1周……約4km
歩数……約4,400歩
消費カロリー
約150kcal

