

消費カロリー計算表

1分歩いた時の消費カロリー(目安)

体重	標準(時速3km)	早歩き(時速5km)
50kgの場合	2.0kcal	2.5kcal
60kgの場合	2.0kcal	3.0kcal
70kgの場合	2.5kcal	3.5kcal
80kgの場合	3.0kcal	4.0kcal

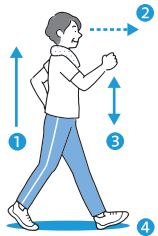
出典元:セントラルフィットネスクラブ弘前

消費カロリーの計算式

歩行時間	×	記載の体重	=	消費カロリー
例1) 30分歩行 30	×	体重60kg 2.0kcal	=	60kcal消費
例2) 45分早歩き 45	×	体重80kg 4.0kcal	=	180kcal消費

※「カロリー」は本来エネルギーの単位を示す言葉ですが、このMAPでは一般的な会話などで使われている言葉の概念に合わせて、「カロリー」を「エネルギー量」を指す言葉として使用しています。

消費カロリーを高めるコツ!



- 1 背筋を伸ばす
- 2 視線はまっすぐ前を見る
- 3 腕をいつもより大きく振る
- 4 かかとから着地、つま先で地面を押し!

意識しましょう!

ワンポイントアドバイス

健康レベルを上げるには、少し汗をかくくらいの運動が効果的です。お休みの日には、この街を楽しく周遊して、気づいたら健康になっていた!を目指しましょう!

健康都市弘前の実現に向けて みんなで始めよう!



詳しくは弘前市ホームページへ▲

あの食べ物のカロリーは?

※kcal量は目安です。

- あんぱん1個(120g) 320kcal
- ミノトマト7個(70g) 21kcal
- コーヒー1杯(160g) 6kcal
(砂糖3g 12kcal/ミルク3g 16kcal)
- ビール1缶(350ml) 137kcal
- 日本酒1合 193kcal
- ごはん1杯(160g) 250kcal
- りんご1個(200g) 106kcal



1日どれだけ歩けばいいの?

身体活動や運動は、生活習慣病などの疾病のリスクを下げ、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。日常生活における歩数の目標値【第3次健康ひろさき21】

20~64歳	男性	9,000歩	女性	8,000歩
65歳以上		7,000歩		6,000歩

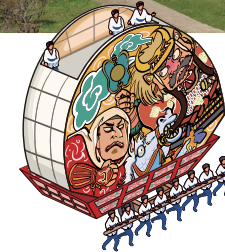
まずは、普段の生活に、少しでもプラスできるように弘前の中心市街地を楽しく歩いてみませんか? 「ひとまちも元気な」健康都市弘前を、みんなで実現しましょう!

- 発行:弘前市企画課
青森県弘前市上白銀町1-1
電話:0172-26-6348
- 監修:セントラルスポーツ株式会社
セントラルフィットネスクラブ弘前店

令和6年12月更新

弘前中心市街地

ENJOY WALKING MAP

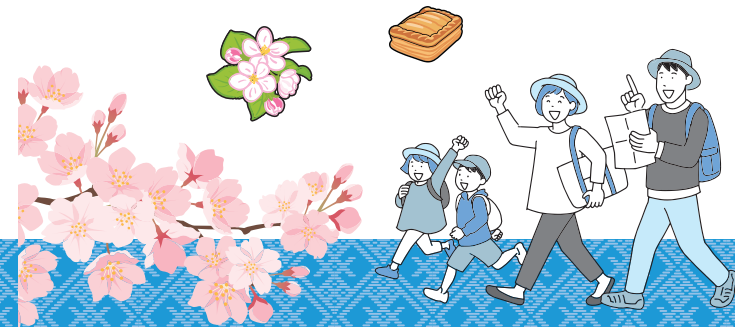


ひとまちも
健康都市
弘前



弘前市

健康の茶()
出かけよう!





弘前公園ルート

歩数 約3,000歩
 距離 約2.3km
 所要時間 約35分
 消費カロリー 188kcal



kencom

弘前市では健康アプリ「kencom」(ケンコム)を運用しています。アプリ内の「おでかけマップ」機能ではベジチェック設置場所やウォーキングコースと連動したチェックポイントがあるので、歩きながら「たかまるポイント」を獲得できます。ダウンロードして、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう!



詳しくは弘前市ホームページへ▶



弘前 中心市街地

ウォーキングMAP

自分にあったルートを選んで歩きましょう!
 新しい発見があるかも?

弘前駅前地区ルート 2.1km

弘前駅中央口 → ヒロロ → シーナシーナ弘前

弘前駅前地区を楽しめるコースです。ヒロロ → えきどてプロムナード → 弘前パークホテルを右折してシーナシーナ弘前に向かって弘前駅中央口に戻ってきましょう!



土手町商店街周回ルート 2.4km

上土手町 ⇄ 中土手町 ⇄ 下土手町 (往復)

土手町商店街を楽しめるウォーキングコースです。商店街のいろいろなお店を楽しみながら歩けます。商店街をぐるっと1周してみましょう!



弘前公園ルート 2.3km

追手門 → 二の丸 → 四の丸 → 西の郭 → 追手門

四季折々の景観を楽しめるウォーキングコースです。西の郭から追手門にかけては少し傾斜があり、歩き応えも感じられる弘前公園満喫コースです!



弘前市運動公園ルート 番外編 3.2km

弘前駅城東口 → 豊田小学校 → 運動公園内周回

弘前駅城東口～弘前市運動公園内周回のコースです。ウォーキングマップのロングコース版でスポーツを楽しむ人々の雰囲気も楽しめるコースです。ちょっと今日は歩いてみようという日におすすめなチャレンジコースです!

※運動公園内の詳細は弘前市ホームページをご覧ください。



土手町商店街周回ルート

歩数 約3,100歩
 距離 約2.4km
 所要時間 約30分
 消費カロリー 130kcal

弘前駅前地区ルート

歩数 約2,800歩
 距離 約2.1km
 所要時間 約25分
 消費カロリー 112kcal

弘前市運動公園ルート 番外編

歩数 約5,200歩
 距離 約3.2km
 所要時間 約45分
 消費カロリー 233kcal

手のひらで野菜摂取量を推定

ベジチェック

ベジチェックはセンサーに手のひらを押しあてて約30秒で、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

- 採血不要
- 約30秒
- わかりやすい



設置場所/弘前市役所・まちなか情報センター・シーナシーナ弘前・ヒロロ

ウォーキングコース上の各拠点で測定してみてください。

