

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

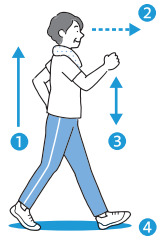
出典元:セントラルフィットネスクラブ弘前

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

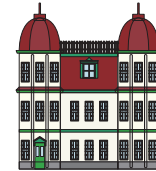
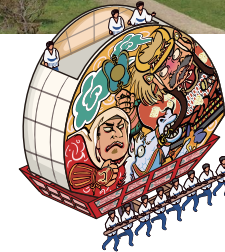
まずは、普段の生活に、少しでもプラスできるように弘前の中心市街地を楽しく歩いてみませんか? 「ひとまちも元気な」健康都市弘前を、みんなで実現しましょう!

- 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!

