

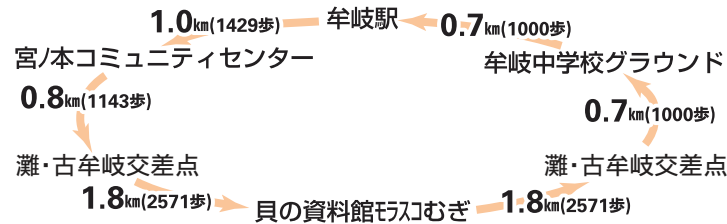
# ウォーキングマップ

## 牟岐町



### 潮の香りいっぱいコース

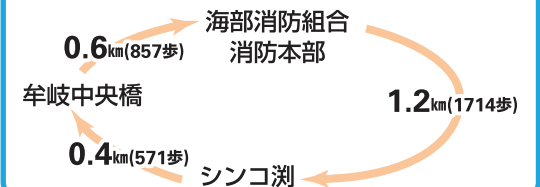
距離: 6.8km(9714歩) 消費エネルギー: 208キロカロリー



### 田園コース

距離: 2.2km(3143歩)

消費エネルギー: 67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(牟岐町協議会)

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。