






今日は津市の歴史に思いをはせながらウォーキング★
体を動かすと、食べることも一層楽しくなりますね!保健
センターから、両方楽しむためのちょっとしたヒントをお
届けします。






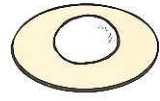


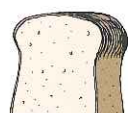
Q1.本日のウォーキングの消費カロリーは?

コース		体重50kgの人	体重70kgの人
久居		290kcal	410kcal
芸濃	一般コース	220kcal	300kcal
	健脚コース	340kcal	480kcal
白山	一般コース	210kcal	300kcal
	健脚コース	270kcal	370kcal

※速歩(95~100m/分)の場合で、体重50kgの人なら10分で25kcal
消費、体重70kgの人なら10分で35kcal消費として計算。

Q2.「小腹がすいた」「運動したらすっきり!」 そんな時、ついつい手が伸びてしまう食べ物 のカロリーは?

 ビール中瓶1本 200kcal	 焼酎 グラス半分 100ml 150kcal
 枝豆60g 80kcal	 ポテトチップス1袋(60g) 480kcal
	 ナッツ24g 150kcal

 牛乳200ml 130kcal	 果汁ジュース 200ml 80~100kcal	 缶コーヒー(微糖) 200ml 15~60kcal	 おにぎり(1個) 100g 160kcal
 ショートケーキ 1切れ 350kcal	 大福1個 250kcal	 メロンパン1個 440kcal	 さつまいも1個 200g 260kcal
	 食パン6枚切り 1枚 160kcal		

本日の消費カロリーはいかがでしたか?
ときには、消費カロリーと摂取カロリーを意識しながら、
津市の町歩きを楽しんでください★

 ころ豊かに楽しく元気に暮らそう 

記念スタンプ

10/14
久居コース

11/11
芸濃コース

12/2
白山コース

シロモチくんは、津藩初代藩主 藤堂高虎公が浪人
時代に、餅屋から受けた恩を忘れないよう藤堂家
の旗印を「まるもち3つ」にした逸話から生まれた
キャラクターです。



ありがとう

津市のPRキャラクター

 シロモチくん