

## 松尾芭蕉の歴史コース

季節ごとの景色を楽しめるコースです。  
距離があるので、運動不足の解消にぜひ歩いて  
みましょう！この景色を見て、松尾芭蕉は俳句  
を詠んだとされています。

所要時間	<b>約70分</b> <small>※徒歩速度 時速4.5kmと仮定</small>
消費 エネルギー	<b>約290kcal</b> <small>※体重55kgと仮定(体重が重たいほど、消費エネルギーは上がります) ※参考：国立健康・栄養研究所</small>
歩数	<b>約7,640歩</b> <small>※歩幅 68cmと仮定</small>
距離	<b>約5.2km</b>



290kcalを  
食べ物で  
例えると…

ごはん



ごはん  
(1膳 200gの場合)

1杯分

ケーキ



ショートケーキ  
(1個 100gの場合)

1個分

アイス



カップアイス  
(バニラアイス 200gの場合)

$\frac{3}{4}$  個分

※参考資料：市販加工食品成分表

## 虹の郷コース

町役場や虹のプラザなどを通るコースになって  
います。せっかくの機会なので、用事がある  
ときに歩いてみませんか♪途中に名誉町民である  
保芦邦人氏の銅像もあります。

所要時間	<b>約35分</b> <small>※徒歩速度 時速4.5kmと仮定</small>
消費 エネルギー	<b>約145kcal</b> <small>※体重55kgと仮定(体重が重たいほど、消費エネルギーは上がります) ※参考：国立健康・栄養研究所</small>
歩数	<b>約3,820歩</b> <small>※歩幅 68cmと仮定</small>
距離	<b>約2.6km</b>



145kcalを  
食べ物で  
例えると…

肉まん



肉まん  
(1個 100gの場合)

半分

だんご



だんご  
(みたらし 1本70gの場合)

1本分

プリン



プリン  
(1個 100gの場合)

1個分

※参考資料：市販加工食品成分表