

おおひらじょう 【大衡城コース】



コースデータ
距離 ▶ 約2.5km **歩数** ▶ 約4,500歩 **時間** ▶ 約35分 **消費カロリー** ▶ 約130kcal
 ※体重60kgの人の場合

東屋からの景色は最高です！
 四季それぞれとても素敵な景色を一望できますので、ぜひ足を運んでみてください。



ごはん80g分
 (こども茶わん
 一杯くらゐ)

まんよう 【万葉クリエートパークコース】



コースデータ
基本コース 距離 ▶ 約2.5km 歩数 ▶ 約4,500歩 時間 ▶ 約35分 消費カロリー ▶ 約130kcal
四季彩苑コース 距離 ▶ 約3.3km 歩数 ▶ 約6,000歩 時間 ▶ 約45分 消費カロリー ▶ 約180kcal
 ※体重60kgの人の場合

【凡例】
 ▶ 基本コース
 ▶ 四季彩苑コース
 ※四季彩苑コースは基本コース+四季彩苑を巡るコースです。また、ピクニック広場から向かう道が坂になっているので少しハードです。

- スイトロード 中央園路**
- みつまた
 - しきみ
 - ねむのき
 - ひし
 - くぬぎ
 - まつ
 - つげ
 - ふじ
 - せんだん
 - もみじ
 - やぶらん
 - たぶのき
- 中央広場
 ※万葉まつり会場 (毎年8月中旬頃)
 記念碑 (万葉の芽生え)

ごはん80g分
 (こども茶わん
 一杯くらゐ)

ごはん110g分
 (大人茶わん
 2/3杯くらゐ)

コラム 食品のカロリー

健康を維持するためや健診の結果を改善するためには、ウォーキングをはじめとした運動に加えて、**食べる量をコントロールすることも大切**です。

- 例) ●食パン1枚(6枚切り) = 158kcal ●から揚げ1個 = 60kcal
 ●焼きおにぎり(100g) = 170kcal ●チョコレート1粒 = 30kcal

食べたらずその分動かさず、運動する時間が取れないときは食べる量を控えましょう。

