

ゆる募

実質0カロリーの街あるき

in栃木市

GWや夏休みなど、イベント・行楽シーズン到来！

イベントに参加するとたくさん食べちゃうし…

街歩きしておいしそうなものを見つけたら食べちゃうし…

でも、街歩きすればカロリー消費できそうじゃない？

軽い運動も入れれば…

おいしいものを食べても0カロリー！？

ということで、実質0カロリーの街歩きルートをゆるく募集します！（5/21×切）

応募方法は2枚目から→

実質0カロリーで楽しめるコースを 「ゆるっと」募集。

※今回【ゆる募】として5/21（日）まで募集してみて、今後活用できそうだと判断できる場合は、公式に募集・活用させていただく予定です。
（その際は、カロリーの計測等を行います。）

【応募方法】 一旦、5/21（日）に締め切ります。

どちらか、お好きな方で応募してください。

- ①Twitterで、「#栃木市実質0カロリー」と付けて投稿する。
※Instagramの場合は、上記#+「@kuranabi」を付けてください。
- ②蔵なびで紙に記入し、応募箱に投函。

<応募例>

蔵なび出発

- 例幣使街道をたどる
- 嘉右衛門町ガイダンスセンターで休憩
- 文学館・美術館（見学して1時間歩く）
- イベントでドーナツ1つ（イベント見て回り、30分歩く）
- 巴波川沿いを歩く
- 永井百貨店さんの前でスクワット2分
- 永井百貨店でジェラートダブル

消費：381^{キ。架} → 摂取：380^{キ。架} むしろマイナス1^{キ。架}

#栃木市実質0カロリー

【その他】

★応募例を見れば一目瞭然ですが、今回、あくまで「ゆるっと」
なので、お気楽に投稿いただいてOKです。

たとえば…

- カロリー消費量や、カロリー摂取量はインターネット等で簡単に調べていただいた結果で、OKです。
- 栃木市内であれば、どの地域でもOKです。
- 1つの投稿でまとめられなくてもOKです。
ハッシュタグを忘れないように注意！（検索できなくなります。）
- ご飯まで含めず、ゆるく食べ歩き程度でOKです。
ご飯はカロリー高いので、そこまで無理しなくても良いです。
- 気軽な街歩きでもよし。運動、山登り、サイクリングもよし。

★ほかの人の投稿も見てください！

- SNSを使っている人はハッシュタグで検索してみましょう。
- 蔵なびのどこかに掲載する予定ですので、見てみましょう。

（参考） 計算式

- 2時間歩く …50kgの人で約370^キ_〇架消費 (-370^キ_〇架)
 - スクワット2分 …50kgの人で約11^キ_〇架消費 (-11^キ_〇架)
 - ドーナツ1つ …約230^キ_〇架 (+230^キ_〇架)
- ↑ ネットで検索した情報です。
- ジェラートダブル …約150^キ_〇架 (+150^キ_〇架)
- ↑ これは永井百貨店さん情報です。 ※選ぶ味によります。

= - 1^キ_〇架