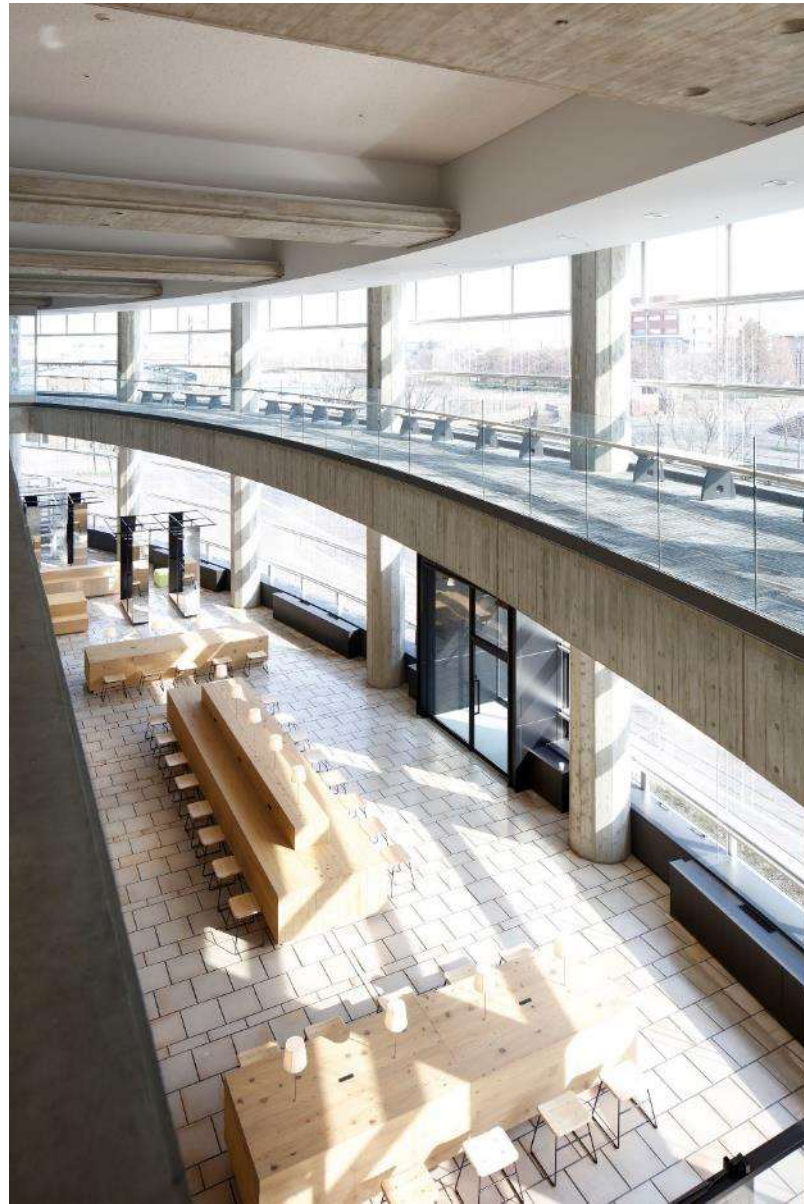


**トヤマタウンレッキングサイト(略称TTS)は  
乃村工藝社がプロデュースした健康づくり拠点**







STUDIO

STAND  
BY TANITA CAFE

SHOP

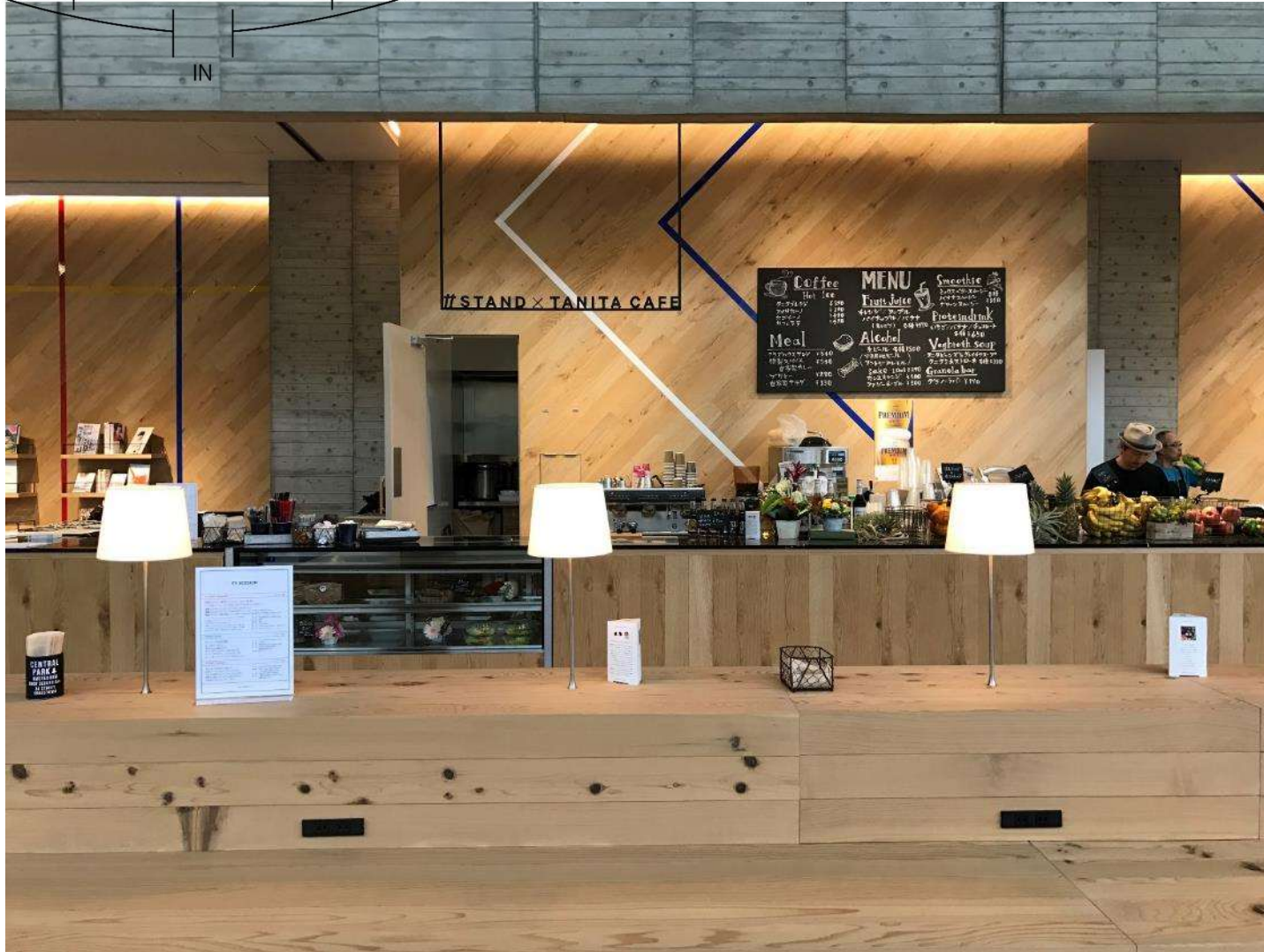
IN

STUDIO

STAND  
BY TANITA CAFE

SHOP

IN



STUDIO

STAND  
BY TANITA CAFE

SHOP

IN



STUDIO

STAND  
BY TANITA CAFE

SHOP

IN



STUDIO

STAND  
BY TANITA CAFE

SHOP





STUDIO

STAND  
BY TANITA CAFE

SHOP

IN

# F-LABO

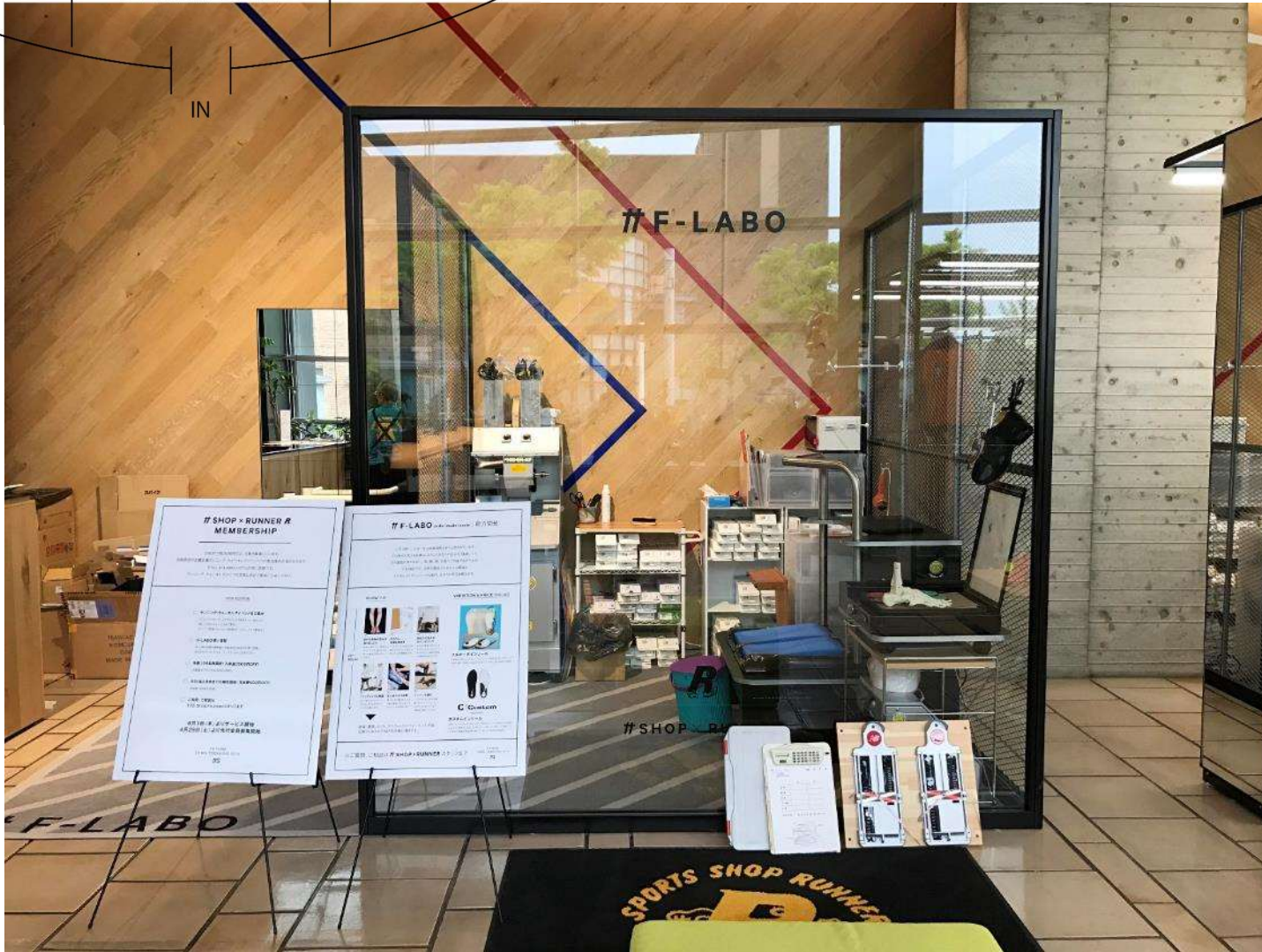
# SHOP-RUNNER R  
MEMBERSHIP

# F-LABO

# SHOP-RUNNER

# F-LABO

SPORTS SHOP RUNNER



**タウンントレツキング？**

# TOWN TREKKING

【造語】

カラダを動かす

+

街を楽しむ

# RUN•WALK



# RUN•WALK & CULTURE







## エネルギー消費量の考え方

1日当たりのエネルギー消費量

$$\text{基礎代謝} + \text{食事誘発性熱産生} + \text{活動時・安静時代謝量} + \text{身体活動に伴うエネルギー消費}$$

正確に把握することは難しい！

### 基礎代謝

生きるために最低限必要なエネルギー量

12時間以上の安静、安静仰臥位で筋肉の緊張を最小限にする、快適な室温で心身ともにストレスがない状態で測定される

・基礎代謝に影響する要因

体表面積、年齢、性、性格、体温、ホルモン、季節、月経













