

い
し
の
ま
ま
き

いっぴん増やそう野菜料理



しょっぱいものは控えめに



飲みもの選びは気をつけよう

まめに動いて活動量アップ

気分転換、無理をせず



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

野菜や海藻、きのこなど

副菜



主菜

肉や魚、卵、大豆・大豆製品

ごはんやパン、麺類など

主食



その他

スープやみそ汁、果物、乳製品など

ウォーキングによる消費エネルギーの目安

速歩約15分で約60kcalの消費

あめ



糖質:15.2g
脂質:0g

缶コーヒー
1缶
185ml

糖質:12.2g
脂質:1.8g

乳酸菌飲料
1本
80ml

糖質:14.4g
脂質:0.1g

速歩約30分で約140kcalの消費

クッキー



糖質:15.7g
脂質:6.9g

ミックスナッツ



糖質:2.5g
脂質:11.5g

饅頭



糖質:28.1g
脂質:0.3g

速歩約55分で約250kcalの消費



ビール
大瓶
糖質:19.6g
脂質:0g



ご飯
150g
糖質:53.4g
脂質:0.5g



炭酸飲料
500ml
糖質:57.0g
脂質:0g



大福もち
1個
糖質:50.3g
脂質:0.5g



シュークリーム
1個
糖質:53.2g
脂質:11.4g



バニラアイス
140g
糖質:32.5g
脂質:11.2g

速歩約80分で約350kcalの消費

ポテトチップス メロンパン ショートケーキ チョコレート カップラーメン



糖質:30.3g
脂質:21.1g



糖質:59.9g
脂質:10.5g



糖質:51.2g
脂質:17.6g



糖質:31.1g
脂質:20.5g



糖質:44.5g
脂質:14.6g

間食は1日
200kcal以内に
しましょう

歩こう!
いしのみまき

河南・桃生編

あ

歩こう!あと10分

みんなで生活習慣病の
予防に取り組もう!

る

累計1日30分!

こ

こまめに動いて、
筋力アップ!

う

運動仲間を
増やしましょう!



引用:第2次石巻市健康増進計画 改訂版

※この計画は「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を基本理念に、市民の健康づくりを推進しています。

ウォーキングを効果的にする3ステップ!!!

STEP1
歩幅は広めに!

かかとから着地し、つま先で地面を蹴るように意識する。前の足は股関節から振り子のように出し、後ろ足でしっかり地面を蹴る。肘は後ろに引くように動かす。

STEP2
正しいフォームで

目線は遠くを見るように、背筋を伸ばし、お腹は引き締める。歩幅をとり、リズムカルに歩きましょう。

STEP3
いつもより早足で!

正しいフォームが身につくと以前より早足で歩けて距離も伸びてきます。

作成日:2022年~

作成元:石巻市役所健康推進課 連絡先:0225-95-1111

水辺をめぐる田園和淵コース

河南地区ウォーキングマップ

【水辺の楽校】
旧北上川の清流。白鳥とカルガモの親子に会えるかも!?

【和淵神社】
石段 113 段を登るときれいな景色を一望できる。まるで清水の舞台のよう。

【田園風景】
夏は緑色、秋は黄金色の田園風景。冬には白鳥の群れをバードウォッチング!

①水辺の楽校
↓(430m、所要時間 5 分、540 歩)

②和淵神社
↓(1450m、所要時間 20 分、1800 歩)

③田園風景
↓(700m、所要時間 10 分、880 歩)

④水辺の楽校

合計 約 2.6km、所要時間 25 分、3,220 歩
※所要時間や歩数には個人差があります

植立山公園散歩コース

～年齢問わず親しみやすく歩きやすい～

桃生地区ウォーキングマップ

【植立山公園】
●有料、営業時間 8:30～17:00
テニスコート、ゲートボールコート、マレットゴルフ場、ソフトボール場
●無料、24 時間利用可能
駐車場、多目的芝生広場、親水護岸、船着場
花…桜、菜の花、ツツジ、紫陽花、彼岸花、サルビア
松林があり、木陰は夏でも涼しい。
ものうふれあい祭…9 月の第 2 土曜日

①桃生総合支所
↓(170m、所要時間 3 分、250 歩)

②七十七銀行
↓(200m、所要時間 3.5 分、350 歩)

③中津山第二小学校跡地
↓(350m、所要時間 4.5 分、500 歩)

④河南桃生商工会桃生支所
↓(700m、所要時間 9 分、1,000 歩)

⑤植立山公園
↓(2.4km、所要時間 30 分、3,500 歩)
▼ ※公園 1 周 980m、所要時間 13 分、1,400 歩含む

⑥桃生総合支所

合計 3.82km、所要時間 50 分、5,600 歩
※所要時間や歩数には個人差があります