

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



糖質:12.2g
脂質:1.8g



糖質:14.4g
脂質:0.1g

速歩約30分で約140kcalの消費



糖質:15.7g
脂質:6.9g



糖質:2.5g
脂質:11.5g



糖質:28.1g
脂質:0.3g

速歩約55分で約250kcalの消費



糖質:19.6g
脂質:0g



糖質:53.4g
脂質:0.5g



糖質:57.0g
脂質:0g



糖質:50.3g
脂質:0.5g



糖質:53.2g
脂質:11.4g



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

北上・牡鹿編

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:2023年~

作成元:石巻市役所健康推進課 連絡先:0225-95-1111

潮風薫る 白浜海岸コース

北上地区ウォーキングマップ

■コースの距離：往復4 km
 ■所要時間：45分 ■歩数：6000歩
 ※所要時間、歩数には個人差があります。

白浜ビーチパークでは、
 デイキャンプができます。
 パーベキュー、芋煮もOK。
 テント設置、火気使用には
 届出が必要です。
 (担当)
 北上総合支所
 地域振興課



白浜ビーチパークの駐車場(無料)が利用
 できます。
 東屋(休憩スペース)、トイレもあります。



東屋(休憩スペース) トイレ

鹿嶋神社(通称:ビール神社)
 震災で被災
 しましたが、
 室町時代から
 信仰されている
 神社です。



北限のオリーブが見えます



折り返し地点
 *ガードパイプが
 目印



コースから一望できる景色(朝・夕方)



スタート・ゴール付近の景色

広々として見晴らしの良い堤防を往復するコースです。
 潮風を浴び、キラキラ光る海を眺め、鳥のさえずりを
 聞きながらウォーキングを楽しむことができます。
 時間や季節によって表情を変える景色も併せてご覧く
 ださい。

※潮風が冷たく感じられることがあります。
 必要時、上着等で調節してください。

作成：石巻市北上総合支所市民福祉課
 連絡先：0225-67-2113

清崎憩いの森散歩コース

牡鹿地区ウォーキングマップ

ふれあいコース

■コースの距離：一周1.5 km
 ■所要時間：約25分
 ■歩数：約2100歩

やすらぎコース

■コースの距離：一周1.97 km
 ■所要時間：約30分
 ■歩数：約2800歩

コースには牡鹿保健福祉センター(清優館)や
 牡鹿交流センター(ほっとまる)が隣接。
 ほっとまるは図書館や屋内プール、温浴施設が
 入る複合施設です(月曜定休)。

※所要時間、歩数には個人差があります。



長くゆるい坂!
 もう一踏ん張り!

急なアップダウン!

往復しよう!

舗装された管理道路で、安全にゆっくり歩くことができます。
 コースは雑木林に囲まれ、鳥のさえずりを聞きながら自然と触れ合うことが
 できます。
 時間や季節によって表情を変える景色も併せてご覧ください。



作成：石巻市牡鹿総合支所市民福祉課
 連絡先：0225-45-2113