

い
し
の
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



糖質: 12.2g
脂質: 1.8g

乳酸菌飲料



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!

いしのまき

石巻南浜津波復興祈念公園コース
(石巻市南浜町2丁目1-56)



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

視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い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

がんばろう！石巻コース
一周 1.45km
しおかぜコース
一周 2.2km



P 聖人掘駐車場

門脇駐車場 P

スタート・ゴール

四丁目北広場
キャッチボールもできる!!



がんばろう！石巻



横断歩道の幅に合わせて
歩幅を広げてみるのも
いいですよ!



みやぎ東日本大震災津波伝承館



南浜町四丁目

南浜町三丁目

南浜町二丁目

一丁目の丘

丘の上からの
展望が良い!

階段を上り下りするのも
オススメです!



雲雀野広場



祈りの場



濡仏



石巻市南浜マリーナ

<実際に歩いた保健推進員さんの声>
○景色が良いので無理なく楽しく歩けました!
○とても気持ちよく歩けた。毎日続けられそう!
○とても歩きやすいコースです!

