

～ヘルシーメモ～

▼ウォーキングポイント



呼吸の仕方→
“吸う→吐く
吸う→吐く”
をテンポよく。

▼食べ物のエネルギーと歩いて消費できる時間

- **ごはん** 1 杯 (150g)) ~ 252kcal ~ 早めに歩くと…50分
- **ラーメン** 1 杯) ~ 460kcal ~ 早めに歩くと…92分
- **きつねうどん** 1 杯) ~ 426kcal ~ 早めに歩くと…85分
※めんだけを見ると、中華めんの方がカロリーは高いです。
- **にぎりすし** 1 かん) ~ 74kcal ~ 早めに歩くと…15分
※ねたによってカロリーはプラスされます。
- **親子丼** 1 杯) ~ 620kcal ~ 早めに歩くと…124分
※丼ぶりめしは、一杯444kcalもあるんですよ。
- **カレーライス** 1 杯) ~ 779kcal ~ 早めに歩くと…155分
- **食パン(6枚切り)** 1 枚 (60g)) ~ 156kcal ~ 早めに歩くと…31分
- **ショートケーキ** 1 コ) ~ 255kcal ~ 早めに歩くと…51分

桑田地区

ええとこ発見図



マイペースで

自分に適した歩き方を見つけて、マイペースで長続きさせることが大切です

歩き方によって違う消費カロリー

種類	スピード感	毎分消費cal	300cal消費する時間
散歩	ブラブラ歩く	2.7cal	110分
平常歩	意識しないで普通に歩く	3.3cal	90分
速歩	大まかでサッサッと歩く	4.2cal	60分
急歩	大まかで力強く風を切って歩く	7.9cal	38分

※体重60kgの人で計算しています。

▼保健福祉会館からのインフォメーション

中央保健センターは御存知ですか？
保健センターでは赤ちゃんからお年寄りまで生涯を通した健康について専門職が相談に応じています。また地域の愛育委員さん・栄養委員さん等と連携をとりながら、健康問題の解決を考えています。この度、市民一人ひとりの健康づくりを応援するため、市民ふれあい広場に「健康情報コーナー」を開設しました。また、同時に「保健所スタンプラリー」も始めました。たくさんの方のご利用をお待ちしています！



編集後記

桑田地区といっても、とても広く知らないところもたくさんありました。新しく整備された道路は歩道もあり、歩きやすいけれど、それ以外の道路は車や自転車に気をつけながら歩かないといけませんでした。もう少し時間があれば、もっと「ええとこ」を探ることができたかな…このマップをきっかけに、各小学校区毎のマップができればと意気込んでいます。

作成者

出石地区愛育委員会・出石学区栄養改善協議会
鹿田地区愛育委員会・鹿田学区栄養改善協議会
大元地区愛育委員会・大元学区栄養改善協議会
岡山市保健所・中央保健センター

「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、地域を何度も歩くことにより普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねて作りあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええとこ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええとこ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者一同—

来て、見て、感じて体験しよう！

