

川内地区
阿波十郎兵衛屋敷
コース

田園風景を眺めながら、神社や伝統芸能、歴史にも触れることができる4.5kmのウォーキングコースです。

4.5km
コース



徳島市立スポーツセンター

スタート&ゴール



平日は駐車場が利用
できない場合があります

神明神社



徳島IC

公園・休憩
(トイレなし)

地下道

●わかば認定こども園

川内南小学校



金比羅神社

交通規則を守って、
安全にウォーキングを
楽しみましょう。

阿波十郎兵衛屋敷

徳島自動車道

徳島環状線

江潮川

阿波三太橋



毎日の食事にもひと工夫して

野菜には、からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、血糖値や血圧の上昇を抑える、悪玉コレステロールの吸収を抑制するなど、生活習慣病予防に効果があります。便秘や肌荒れ予防にも有効です。成人の1日の必要量は 350g 以上と言われています。毎日、野菜料理を1日5皿食べて、生活習慣病予防のための健康的な食生活を送りましょう。



1日の野菜の必要量
(350g以上) = 小鉢5つくらい



●緑黄色野菜

両手1杯 (120g 以上)



●その他の野菜

両手2杯 (230g 以上)



野菜をとるコツ

そのまま食べられる野菜を常備

トマト・キュウリ など



電子レンジで簡単ゆで野菜
ブロッコリー・人参 など



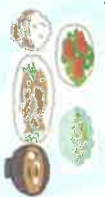
作り置きして冷蔵

煮物・きんぴら、おひたし・野菜スープ など



外食でも野菜が入っているものを

定食・五目ラーメン など



徳島市
ヘルシイレシピ集

主食(9品目)、主菜(8品目)、副菜(46品目)、その他(2品目)、合計65品目のレシピを徳島市のホームページで紹介しています。

時には余ったものを利用するなど、簡単・健康・お手軽な一品をお試しください。

わが町の

ウォーキングコースを歩いてみよう!

川内地区 阿波十郎兵衛屋敷コース

手軽にできて、糖尿病などの生活習慣病予防に有効なウォーキングは、老化の防止、ストレス解消などの効果もあります。1km10～15分のペースで歩くのが目安です。まずは空いた時間に近所を歩いてみませんか。慣れた道でも新しい発見があるかもしれません。

めせん
冒険線
10～20m
前方に向ける。

はたせ
背筋
身長を1cm
伸ばすような
イメージで。

はくはく
歩幅
歩幅を
やや大きくして、
しっかりと踏み出す。

ひじ
肘
90度近く曲げ、
腕を前後に振る。

ひざ
膝
膝は伸ばして
つま先で地面を
押す。

くつ
靴
自分の足に
合ったものを選ぶ。

始める前に
チェック!

- ◎持病がある方は主治医に相談してから始めましょう。
- ◎運動前後に柔軟体操やストレッチを行いましょ。
- ◎体調や天候の悪い時は、無理をせず中止しましょう。

