

運動と健康

—口コメント

- 一日30分を目標に歩こう。
善玉コレステロール値が高くなる傾向があります。
- 息がはずむ程度のスピードで。
消費エネルギー=カロリー係数(0,5)×距離×体重
- なぜ「1日1万歩」?
一日に摂取するカロリーは、約2,100kcal。
体を動かす中で消費するカロリー=約1,800kcal。
残りの約300kcalを消化する運動が、歩きで
換算すると「1万歩」前後となります。
- カロリーを制限して肥満解消!!
バランスの良い食事を摂りたいね。
標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22
- 食物繊維をたくさんとろう。
野菜類・海藻類・いも類・豆や大豆品・きのこ・くだもの

※健康で明るい御南中学校区に!!

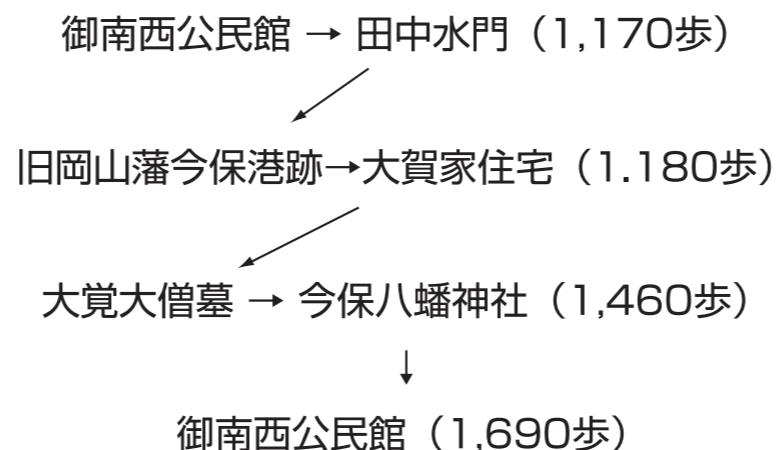
作成者・協力者

- ・御南地区愛育委員会
- ・西地区 愛育委員会
- ・御南地区おやこクラブ みどり会
- ・西地区 おやこクラブ ラッコの会
- ・久米歩こう会
- ・岡山市保健所・西保健センター

自然に親しんでみませんか

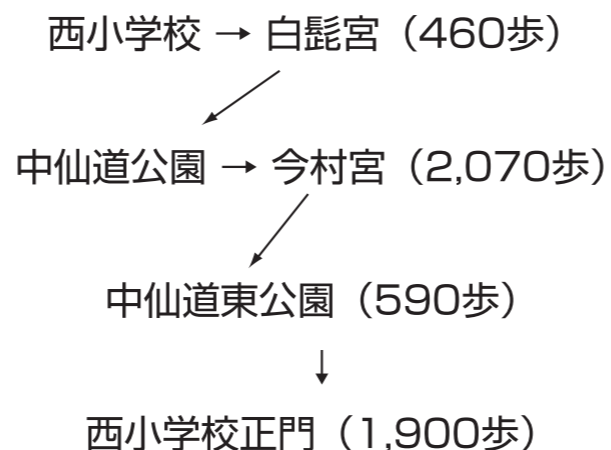
らくらくウォーキングコース

<御南地区> 5,500歩コース (約2,8km)



■大賀住宅(登録有形文化財)
裏面の地図には記載されていませんが、今保町内には、
上記のようなコースがあります。
一度歩いてみてはいかがでしょうか。

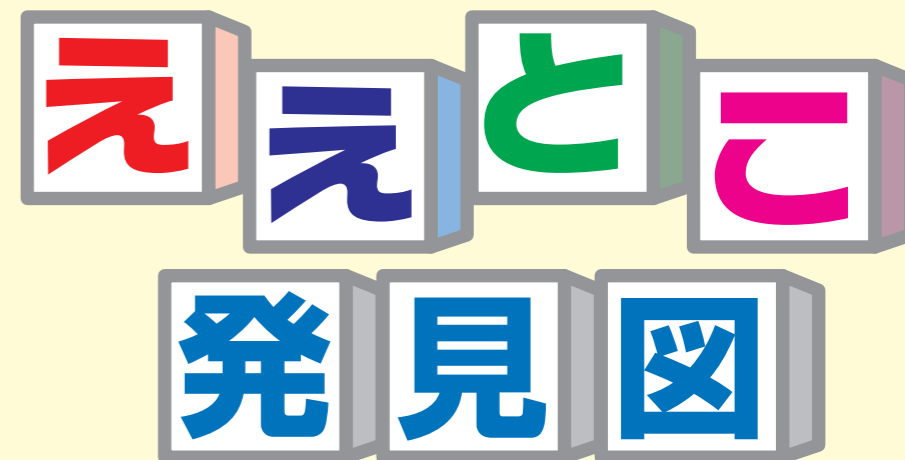
<西地区> 5,020歩コース (約2,6km)



■白髭宮(御祭神猿田彦大神)
600年前、氏神様として創建された。
■今村宮(今村宮本殿 桃山時代の建築様式)
700年前、氏神様として創建された。
平成5年3月に県の重要文化財に指定された。

※歩数には、個人差がありますので参考にしてください。

御南・西地区



チョットひろげて
みませんか?
いいところいろいろ
のってるよ



「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—