

# 新浜コース

北を歩けば園瀬川、南を歩けば多々羅川。きらきら輝く川の水面を眺めながら、季節を感じられる約3kmのウォーキングコースです。

3.0km  
コース



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。

園瀬川

スタート&ゴール

千切山公園

大野大橋

病院

大型スーパー

徳島環状線

八木龍王神社

野鳥公園

大松川

29



## 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 以上とされています。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つ分くらい



### ●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



作り置きして冷凍

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



わが町の

# ウォーキングコースを 歩いてみよう!

## 新浜コース

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。



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う。
- ◎体調や天候の悪い時は、無理をせず中止しましょう。

