

勝占地区
日峯大神子広域公園
コース

大神子海岸が一望でき、すばらしい景色を眺めながら歩<約 3.3 kmのウオーキングコースです。

3.3km
コース

階段や坂道がある
コースになっています。

すばらしい景色で
疲れも飛んで
いきます!

大神子海岸沿いの
松林路を歩きます



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つ分くらゐ



●**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)



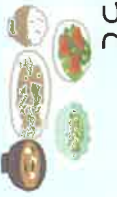
野菜をとるコツ

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
フロッキー・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



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

ウォーキングを 歩いてみよう!

勝占地区 日暮大神子広域公園コース

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。



ひび
90度近く曲げ、腕を前後に振る。

ひざ
膝は伸ばしてつま先で地面を押す。

靴
自分の足に合ったものを選ぶ。

め
10～20m 前方に向ける。

は
身長を1cm伸ばすようなイメージで。

は
歩幅をやや大きくとり、しっかりと踏み出す。

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。

