

# キラリ☆ 健康おおた

おおた健康プラン実践編パンフレット別冊

私の健康づくり大・作・戦！

## 健康ウォーキングマップ

総集編



ちよつと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

編集発行：大田区健康政策部健康づくり課

発行年月（令和2年3月）

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14 Tel 5744-1683

大田区



©大田区

大田区公式PRキャラクター

はねぴよん

おおた健康プラン(第三次)では、区民一人ひとりが生涯を通して、健康で生きがいを持ち、安心して暮らせるまちをつくることを目標に掲げています。また、「キラリ☆健康おおた」を掛け声に、健康寿命をのばすために、4つのアクションと健康診断・がん検診の受診を大田区が推奨しています。4つのアクションとは、①適度な運動、②適切な食事、③十分な休養、④喫煙・飲酒を控えるです。

運動の中でも、ウォーキングは誰でも手軽に行うことができる有酸素運動です。長時間継続して歩くことにより脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。

健康で豊かな生活を送るために、日常的に継続して行える運動習慣を身につけ、積極的に身体を動かしてみましょう。

\*この冊子に紹介している9つのコース以外にも多くのコースがあります。詳しくは、「はねびん健康ポイント」アプリをご覧ください。

楽しくおトクに健康づくり!! はねびん健康ポイント

健康づくりに取り組み、ポイントをためて応募すると、はねびんグッズ、スポーツ健康関連グッズや大田区特産品などが抽選で当たります。区の魅力を感じながら、気軽に楽しく、良い生活習慣を続けることを応援します。

- 対象** 区内在住・在勤の18歳以上の方
- 参加方法**
- スマートフォンアプリ「はねびん健康ポイント」
  - 専用台紙(健康づくり課、地域健康課、特別出張所、大森スポーツセンターで配布)

▼詳しくはこちら



\*ウォーキングをはじめる前に\*

靴選びのポイント

足に合わない靴は、疲れやすく、靴ずれをおこしたり、外反母趾や扁平足の原因になります。

- ひもやベルトで足にフィットさせることができる。
- かかとが安定している。



- 靴底 足の指の付け根で曲がる。
- かかとにクッション性がある。

ウォーミングアップ

軽い準備運動で筋肉をほぐしてから歩きましょう。

- 体を大きく動かす 体側伸ばし、背伸び、上体の回旋など。
- 筋肉をほぐす 背中伸ばし、腰伸ばし、アキレス腱伸ばしなど。20秒目安にゆっくり伸ばしましょう。



ウォーキングをはじめましょう!

はじめは無理なくマイペースで。毎日継続することが大切です。

正しいウォーキングフォーム

- 数十メートル先を見る
- あごを引く
- 腕はしっかりと振る
- 歩幅はなるべく大股で
- 着地はかかとから
- 背筋を伸ばす
- つま先で地面を蹴る



水分補給を忘れずに

人体の60～70%は水分で構成されています。ウォーキングで失われる水分をこまめにおぎない、熱中症予防を!

**POINT①**  
先んじて  
運動前に!



**POINT②**  
こまめに  
1回にコップ  
半分程度  
(100ml)



**POINT③**  
糖分フリー  
お茶か水を  
スポーツ飲料  
はスポーツなど  
で汗をたくさん  
かいた時に!

目標心拍数を知ろう

ウォーキングは、息が少しはずむ程度の心拍数で行うと効果があります。1分間の心拍(脈拍)数が目標心拍数になる程度のペースで歩きましょう。

**目標心拍数** = (220 - 年齢) × 0.6 [運動強度]\*

\*運動経験がない人は、運動強度の数値を「0.4」くらいからはじめましょう。自分のレベルに合わせて数値を変えていきましょう。

階段でさらに体力・柔軟性アップ

- 昇るとき 足の裏全面で着地し、後ろ足を伸ばして、体重を前に押し出す。体を上に持ち上げる意識で!
- 降りるとき ひざとつま先を進行方向に向け、少しひざを曲げてひざの痛みを予防。



ウォーキングのあとは

お風呂でリラックス

運動後の疲労回復に、汗を流してリフレッシュ! 入浴10分で80kcalのエネルギー消費も期待できます。入浴後はしっかり水分補給を。

- 温熱作用: 体を温め、血流をよくする。疲労回復、痛みが和らぐ。
- 水圧作用: 水圧が皮下の血管にも加わり、心臓の働きが活発に。
- 浮力作用: 湯の浮力で体重は1/10に。筋肉や関節を休め体の緊張をほぐす。

質の良い睡眠を

日中の運動は、ほどよい疲労感をもたらし、質の良い睡眠が得られます。良い睡眠には、疲労回復、情緒安定、適切な判断力の維持等の効果があります。年齢にあった睡眠時間とウォーキングなど適度な運動でメリハリのある生活を心がけましょう。



呼吸が浅くなっていませんか?

～呼吸で自律神経の働きを活性化～

ポイントは「長くゆっくりと吐き切る」ことです。呼吸でこころとからだを整えましょう。

呼吸の3ステップ

- ① 口から5秒ほどかけてゆっくり「ふ～」。
- ② 吐ききったらゆっくり鼻から「す～」と息を吸う。
- ③ ①と②を5回繰り返す。

今よりプラス10分 体を動かしましょう

ちょっとした日常生活動作の工夫で運動習慣は継続できます。

例えば

- 一駅歩いて少し遠回り
- 庭いじりや掃除
- 駐車場の一番遠いところに車をとめる
- 楽器演奏



# 全コースのご案内

大田区にあるたくさんのお見所を訪ねて歩く、「健康ウォーキングマップ」全9コースをご紹介します。歴史にロマンを感じながら、豊かな自然を満喫しながら、魅力いっぱいの大田区名所巡りで、こころも体も元気アップ！



©大田区

## 【各コースマップの凡例】

- |  |   |
|--|---|
|  バス停  |  学校        |
|  トイレ  |  だれでもトイレ   |
|  銭湯   |  神社        |
|  寺    |  教会        |
|  郵便局  |  交番        |
|  信号   |  公園        |
|  公共施設 |  ウォーキングコース |

- 1** 歴史ゆかりの地めぐり  
池上本門寺……………6
- 2** 名所旧跡散策めぐり  
旧東海道美原通り……………8
- 3** 国際空港の玄関  
羽田の街をぐるっと巡る ……10
- 4** 東京の100景  
田園調布駅から多摩川台公園 ……12
- 5** 歴史と自然を楽しむ街  
雑色駅から武蔵新田駅 ……14
- 6** 佐伯山から馬込文土村へ  
大田文化の森から西馬込駅を歩く ……16
- 7** 四季を彩る水辺の景勝地  
洗足池から小池公園……………18
- 8** 歴史と緑とふれあいの街  
久が原を歩く……………20
- 9** 銀幕スターの街  
梅屋敷駅から蒲田を歩く……………22



※マップに表記している施設は、コースに関係する施設を主に掲載しています。  
 ※各マップはウォーキングルートのポイントを中心とした案内図です。  
 ※令和2年3月現在





# 池上本門寺

池上本門寺は日蓮聖人入滅後、日蓮に帰依していた池上宗仲が屋敷の一部を寄進したものです。

本門寺は江戸時代の大名や近世の政財界、芸術家らの信仰を集めました。そのため、著名人の墓所が多く見られます。毎年10月11日から3日間行なわれる日蓮忌の法要「お会式」は、江戸の風物詩を伝える秋の行事として特に12日夜の万灯行列は賑やかです。

歴史ゆかりの地を楽しみながら、ウォーキングで汗を流しましょう。

コース距離	約3.0km	コース時間	45(75)分	4,300歩	コース消費カロリー	約135kcal
-------	--------	-------	---------	--------	-----------	----------

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

## ① スタート(池上駅)

## ② 総門

元禄年間(1688から1704年)に建てられました。安藤広重の浮世絵などに描かれています。区指定文化財。



## ③ 石段

ビューポイント1  
石段から下を眺める

## ④ 仁王門

## ⑤ 大堂

外陣天井に未完ですが、川端龍子画伯の遺作が描かれています。



## ⑥ 本殿

## ⑦ 多宝塔

日蓮の茶毘所(だびしょ)跡に、文政11年(1828年)上棟、2年後の文政13年に竣功されました。国指定文化財。



## ⑧ 大坊

## ⑨ 本門寺公園

## ⑩ 朗峰会館

## ⑪ 五重塔

慶長12年(1607年)に建立されました。関東最古の五重塔で国指定文化財。



## ⑫ 池上会館

ビューポイント2  
池上会館屋上

## ⑬ 総門

## ⑭ ゴール(池上駅)



©大田区

●コース提供：遊歩会(大田区健康づくりネットワーク登録団体)



- 池上本門寺通り商店会
- 池上表和会
- 池上本通り商店会

# 名所旧跡散策めぐり

## 旧東海道美原通り

美原(三原)通りはかつて、東海道の品川宿と川崎宿の中程に位置し、いわゆる「間の宿」として江戸時代から賑わっていた通りです。旧大森村の小字である南原、仲原、北原の「三原」をほぼ南北に縦貫する東海道の一部で、三原通りと呼んでいました。美原(三原)通りは今日でも旧東海道の面影を残しています。旧東海道の面影を感じながら、ウォーキングでしっかり汗を流しましょう。

コース距離	約4.2km	コース時間	63(60)分	6,000歩	コース消費カロリー	約189kcal
-------	--------	-------	---------	--------	-----------	----------

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

### ① スタート(平和島駅)

### ② 旧東海道石碑



### ★ 石盤



### ③ 信号

### ④ 海難供養塔

海難事故にあった人々を供養するため、安政2年(1855年)に建てられました。区指定文化財。



### ⑤ 貴船堀

かつては東京湾とつながった運河でした。

### ○ ○ ビューポイント1



### ⑥ 大森ふるさとの浜辺公園

人工砂浜や干潟を持つ都内初の区立海浜公園で、区民参加によるワークショップ等を経て完成しました。



### ○ ○ ビューポイント2

### ⑧ 大森 海苔のふるさと館



### ⑨ 平和の森公園

### ⑩ 大森消防署前信号

### ⑪ ゴール(平和島駅)



©大田区



# 羽田の街をぐるっと巡る

羽田は古くから漁業が盛んで、遠い昔より人々は身の安全、生活の安定を神仏に心をこめて祈ってきました。羽田地域の周辺には漁業と関わりある寺社、稲荷、記念碑等がたくさん残されています。その昔の街道、行商路を巡り、寺社に立ち寄って故事をひもときながら気持ちのよい汗を流しましょう。

コース距離	約4.0km	コース時間	60(56)分	5,710歩	コース消費カロリー	約180kcal
-------	--------	-------	---------	--------	-----------	----------

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

## ①スタート(穴守稲荷駅)

## ②穴守稲荷神社

開墾の時、沿岸の堤防に嵐で大穴が開き被害を受けたため稲荷大神が祀られました。



## ③羽田空港天空橋船着場

水上バスやクルーズツアーなどに使用できます。災害時には物資等の水上輸送に活用します。



## ●●ビューポイント

## ④弁天橋

## ⑤水難者供養塔

## ⑥羽田の渡し跡

## ⑦羽田神社

羽田の氏神様として親しまれています。神輿の独特な担ぎ方「ヨコタ」が有名。多くの観光客が集まります。



## ⑧萩中公園



## ⑨ゴール(大鳥居駅)



©大田区

●コース提供：蒲田健康ウォーキングクラブ（大田健康づくりネットワーク登録団体）





# 田園調布駅から多摩川台公園

コース距離	約3.8km	コース時間	57(65)分 5,400歩	コース消費カロリー	約171kcal
-------	--------	-------	----------------	-----------	----------

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

田園調布は、豊かな自然と閑静な住宅街が調和した美しい景観のまちです。駅前から放射状に植えられた銀杏並木は、秋になると黄金色に輝き、実に見事です。この田園調布のまち並みは、国土交通省の「都市景観100選」にも選ばれています。また全国的に有名になった「桜坂」がある地域です。自然に囲まれた道を歩きながら、気持ちの良い汗を流しましょう。

## ① スタート(田園調布駅)

## ② 銀杏並木



## ③ 宝来公園

梅で有名な公園で、自然林を生かしており、カモがたわむれる池や噴水が設けられています。



## ④ 秋葉の黒松

高さ約15m、幹の周囲約4m。樹齢約300年といわれ、都の天然記念物に指定されています。



## ●ビューポイント1

## ⑤ 多摩川台公園

多摩川に沿って伸びる丘陵地に約750mにわたり広がっています。亀甲山古墳、宝来山古墳、多摩川台古墳の上に位置します。



## ●ビューポイント2

## ⑥ 亀甲山古墳

## ⑦ 浅間神社



## ⑧ 区内最古のトンネル

## ⑨ 六郷用水遊歩道

江戸近郊農村の開発と徳川家の財政的な安定を目的に生まれた農業用水です。



## ⑩ ゴール(沼部駅)



©大田区



# 雑色駅から武蔵新田駅

六郷・矢口地域は多摩川に面し、豊かな自然が残されています。またこの地にゆかりのある新田義興にまつわる史跡も多く、歴史を感じられます。その一方で様々な企業・工場や商店、古くからの住宅や新しいマンションが混在し、多彩な表情を持つ地域です。歴史と自然を楽しみながら歩き、気持ちのよい汗を流しましょう。歩いた後は、まち並みに溶け込む銭湯で体を休めてみませんか。

コース距離	約5.0km	コース時間	75(84)分	7,140歩	コース消費カロリー	約225kcal
-------	--------	-------	---------	--------	-----------	----------

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

## ①スタート(雑色駅)

### ②六郷神社

毎年1月の都の無形民俗文化財に指定されている子ども流籠馬では、白布に4対の目を描いた的に、男児が櫓の弓に篠竹の矢をつがえて射ます。子どもの開運、健康、成長を祈る行事です。



### ③智山派 安養寺



### ④多摩川土手



👁️ビューポイント

### ⑤矢口の渡し跡

昭和24年(1949年)に多摩川大橋が完成するまで、この付近が区内で最後の渡船場として、利用されていました。この場所で新田義興が非業の死を遂げたと言われています。



### ⑥東八幡神社

### ⑦十寄神社

矢口の渡しで新田義興とともに戦い、討ち死にした家来10人を祀ったと伝えられている神社です。



### ⑧新田神社

新田神社は、矢口の渡しで謀殺された新田義興の霊をまつたのが起源と伝えられています。神木のケヤキは、かつて雷で真っ二つに割れたものの、今も新緑の季節には濃い緑をたたえています。



## ⑨ゴール(武蔵新田駅)





コース距離	約3.7km	コース時間	56(70)分 5,290歩	コース消費カロリー	約167kcal
-------	--------	-------	----------------	-----------	----------

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

区民の文化交流の場である大田文化の森をスタートして西馬込駅まで歩きます。この辺りは昔「馬込文士村」と呼ばれ、朝の連続テレビ小説「花子とアン」の主人公・村岡花子をはじめ、多くの文士、芸術家が暮らしていた地域です。車の往来も少なく、自然豊かな道を歩きながら、彼らに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

## ① スタート(大田文化の森)



## ② 佐伯山緑地

小高い山の上であり、大森、糀谷、蒲田、羽田の一部が一望できます。ベンチが設けてあり木陰で大田の景色を見ながら一休みできます。



### ビューポイント1

## ③ 龍子記念館・龍子公園

開館時間9時～16時30分 月曜休館(祝日の日は翌日) 龍子公園には龍子自ら設計した旧宅・アトリエが保存されています。



## ④ 馬込桜並木

閑静な住宅街に綺麗に舗装された並木道。季節を問わず、心地よい気分させてくれます。4月上旬には、馬込文士村大桜まつりが開かれます。



## ⑤ 桐里自然公園

## ⑥ 都交通局馬込検車場

都営地下鉄浅草線の車両基地。京成、京急、北総線の各車両も留置されています。



● 協力：糀谷ウォーキング(大田健康づくりネットワーク登録団体)

## ⑦ どど きばし 道々め木橋

都交通局馬込検車場の真上を通る橋。何台もの車両を見下ろすことができます。



### ビューポイント2

## ⑧ ゴール(西馬込駅)

# 洗足池から小池公園



洗足池は、日蓮聖人が身延山から常陸国へ療養に向かう途中、この池で足を洗ったことから「洗足池」と名付けられました。清水窪湧水を源流とする池は約4万平方メートル、春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は渡り鳥の飛来地として四季折々楽しめます。洗足池から流れ出した水がせせらぎとなる「洗足流れ」の遊歩道を散策し、親水公園である小池公園まで、水辺の涼風を感じながらウォーキングを楽しんでみませんか。

コース距離	約3.0km	コース消費 カロリー	約135kcal
コース時間	45(50)分 4,290歩		

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

## ① スタート(洗足池駅)

## ② 洗足池



### ビューポイント1

## ③ 池月橋

春は桜の名所で賑わいます。毎年5月に行われる「春宵の響」では水面に響き渡る幻想的な笛の音が奏でられます。



## ④ 勝海舟夫妻墓所

勝海舟(1823～1899年)は洗足池に別荘を構え、後に屋敷裏の台地に葬られたと伝えられます。区指定文化財。



## ⑤ 勝海舟記念館(旧清明文庫)

勝海舟記念館は、国登録有形文化財である旧清明文庫を活用し、令和元年9月に開館しました。海舟の功績や大田区との縁を紹介するとともに、海舟の想いと地域の歴史を伝える記念館です。



## ⑥ 洗足流れ

洗足池から続く水路に沿って約1.5kmの遊歩道が伸びています。桜並木は春の花見、カルガモや鯉などが楽しめます。



## ⑦ 小池橋

## ⑧ 小池公園

水辺環境を生かした親水デッキ・親水護岸からは、季節の野鳥や四季の草花、小魚の泳ぐ姿などが見られます。



### ビューポイント2

## ⑨ ゴール(長原駅)





# 久が原を歩く

久が原地域は、花と緑に恵まれた自然と住宅が調和したまちであるとともに、区内最古の遺跡をはじめとした数多くの史跡がある歴史のまちです。四季折々の花と草木で彩られている静かな住宅地の落ち着いたまち並みと、八幡神社や久が原出世観音などの歴史スポットをめぐる、久が原散歩をお楽しみください。

北コース	コース距離	約5.3km
	コース時間	80(90)分 7,570歩
	コース消費カロリー	約239kcal

1 スタート(久が原駅)

2 ライラック並木

3 柳の交番

まちの中ほどに位置する久が原交番。通称「柳の交番」と呼ばれ、現在二代目の柳がシンボルになっています。



4 久が原特別出張所「区民ギャラリー」

5 久が原図書館「久が原の郷土コーナー」

地域から掘り出された昔の道具や写真を展示しており、久が原のまちやくらしの魅力を発信するコーナーになっています。



6 久が原出世観音

築地の料亭「新喜楽」の女将が伊藤博文公の死を悼み、吉野金峯山寺の観世音菩薩に模した如意輪観世音菩薩を建立したものです。



7 道々橋八幡神社

8 桜並木

9 雪谷文化センター「書家 金澤翔子 常設展」

日本全国、世界でも大活躍している金澤さんに活動の原点として利用いただいたご縁で、常設展が開設されました。



10 東調布公園

11 ゴール(久が原駅)

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

●コース提供：久が原地区自治会連合会

南コース	コース距離	約3.5km
	コース時間	52(70)分 5,000歩
	コース消費カロリー	約158kcal

1 スタート(千鳥町駅)

2 千鳥いこい公園



●●ビューポイント1

3 ヒルズ久が原敷地内緑地

木々と花々、噴水と池に囲まれた緑と水の癒しの空間です。おいしい空気にお散歩の疲れが癒されます。



●●ビューポイント2

4 久が原さくら児童公園

5 久が原図書館「久が原の郷土コーナー」

※写真・解説は北コース⑤

6 樹齢600年大ケヤキ

7 久が原特別出張所「区民ギャラリー」

8 柳の交番

※写真・解説は北コース③

9 ライラック並木

10 ゴール(久が原駅)





# 梅屋敷駅から蒲田を歩く

南北に第一京浜・京急・JR・第二京浜、東西に環八・東急が通っている蒲田地域は、大田区を中心地域の1つです。かつて「流行は蒲田から」と言われ、多くの映画スターやヒット作がこの地で生まれました。賑やかな商業地区、閑静な住宅街そして史跡と様々な雰囲気が融合するまち並みを、ゆっくり満喫してみませんか。

コース距離	約3.9km
コース時間	59(56)分 5,570歩
コース消費カロリー	約176kcal

//// 蒲田東口商店街商業  
—— 蒲田 共栄会  
—— 京浜蒲田商店街  
//// あやめ商店会  
—— 梅屋敷梅交会  
—— キネマ通り商店会

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分=30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。( )内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

## ① スタート(梅屋敷駅)

## ② 鶴渡公園

## ③ 妙典寺

## ④ 稗田神社

寛政12年(1800年)に北蒲田村の氏子によって寄進。区内の石鳥居の中で古いものの一つです。



## ⑤ 椿神社

昔から咳止めに効く神社として知られ、お参りの際は線香をお供えするという神仏混交の珍しい風習があります。



## ⑥ 聖蹟蒲田梅屋敷公園

文政年間(1818から1830年)和中断という道中常備薬を商う山本久三郎によって開かれ、明治以降も梅の名所として有名でした。現在の公園はその一部です。



## ⑦ 北野神社

## ⑧ 夫婦橋親水公園

現在の夫婦橋は昭和58年(1983年)に新しく架け替えられたものですが、昔の夫婦橋の親柱が公園内に保存されています。春は桜、秋はイチョウが楽しめます。



## ビューポイント

## ⑨ 弾正橋



## ⑩ 妙安寺・蒲田八幡神社

## ⑪ 京浜蒲田公園

## ⑫ 松竹橋(アロマスクエア)

蒲田撮影所の跡地に建ったアロマスクエアの敷地内に、映画「キネマの天地」で使用された松竹橋の再現が残されています。



## ⑬ ゴール(JR 蒲田駅)



©大田区



## 食べ過ぎたな…と思ったら レッツウォーキング!

お腹周りの脂肪は1cmで、体重1kgに相当。体重1kg減らすのに7,000kcalの消費が必要です。ただし1日240kcal運動したり甘いものを我慢すれば、1ヶ月で1kg減量できます!



これだけ食べたら

### エネルギー量

- ドーナツ1個(40g) ..... 150kcal
- 肉まん1個(110g) ..... 276kcal
- シュークリーム1個(100g) ..... 245kcal
- りんごジュース30・50%(280ml) ..... 129kcal
- グラスワイン1杯(100cc) ..... 73kcal

これだけ歩くと

### エネルギー消費運動量

- |          |          |
|----------|----------|
| [ゆっくり歩く] | [急ぎ足で歩く] |
| 68分      | 33分      |
| 125分     | 61分      |
| 111分     | 54分      |
| 59分      | 29分      |
| 33分      | 16分      |

食品名	エネルギー(kcal)	食品名	エネルギー(kcal)
アイスクリーム(100g)	180kcal	ビール1缶(350ml)	140kcal
板チョコレート(100g)	558kcal	発泡酒1缶(350ml)	157kcal
どら焼き1個(85g)	241kcal	スポーツドリンク(500ml)	100kcal*
大福もち1個(100g)	235kcal	りんご1/2個(150g)	81kcal
ポテトチップス1袋(30g)	166kcal	バナナ1本(100g)	86kcal

\*カロリーオフのスポーツドリンク500mlであれば100kcal以下となります。



## 食品ラベルには 健康に役立つ情報がいっぱい!

キャッチコピーではなく栄養成分表示をチェック! 栄養成分表示を目安に食品を選ぶことを習慣にして、日常の栄養の過不足を確認しましょう。



栄養成分表示(例)

コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	0g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	20ml
ビタミンC	10ml

### ポイント

- 1 実際に食べる量の栄養成分の含有量をチェック!  
→ 100mlの摂取ならば栄養成分は表示の半分。
- 2 食品の食塩相当量をチェック!  
→ 食塩量の目安は男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満が1日の目標量です。(食事摂取基準2020より)

## 彩りたくさん! 野菜をたっぷり食べましょう!

- ◆ ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜を積極的に食べましょう。
- ◆ ビタミン、ミネラルは生活習慣病の予防にも有効です。1日に350g程度野菜をとりましょう。
- ◆ 区内各所でマルシェ、朝市が開催されています。身近に野菜を感じてみませんか?

### ◆ 野菜を1日350gとるための目安

ほうれん草のおひたし 70g		野菜の煮しめ 140g	
冷やしトマト 70g		ひじきの煮物 70g	
かぼちゃの煮物 70g		きのこのバター炒め 70g	
具だくさんのみそ汁 70g		● 上手に組み合わせて350gに	

## 毎日適量・果物で元気! (果物の適量ご存知ですか?)

果物には、体調維持に必要なビタミンC、ビタミンA、ビタミンB1、食物繊維が豊富です。また、塩分の排泄を促すカリウムも多く含まれており、効率よく必要な栄養素が摂れる食品です。果物の適切な摂取量は1日200g(可食部)です。

### ◆ 果物1日200gの組み合わせ例

うんしゅうみかん1個とりんご1/2個		梨1/2個とぶどう1/2房	
キウイフルーツ1個とバナナ1本		柿1個と梨1/2個	

● 1日200gの目安  
うんしゅうみかんは2個、りんごは1個、柿は2個、梨は1個です。

## 運動に欠かせない栄養 乳製品はとれていますか?

牛乳には、良質なたんぱく質、脂肪のほか、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2などさまざまな栄養素がバランスよく含まれています。また、カルシウムは骨や歯はもちろん、神経や筋肉の動き、代謝の調整に欠かせない栄養素です。

### ◆ 牛乳・乳製品の1日摂取量の目安

牛乳 コップ半分	チーズ 1切れ	スライスチーズ 1枚	ヨーグルト 1パック
-------------	------------	---------------	---------------

これを1つ分として2つの組み合わせで1日分




## 昔からの食の知恵 発酵食品をとみましょう

古くから生活の中で親しまれてきた発酵食品。さまざまな効能があり、上手に生活の中に取り込むことで健康生活を目指しましょう。

### 効能

- 豊かなうま味が生まれる
- 栄養価が高まる
- 保存性が向上する
- 腸内細菌が正常化



## 栄養ぎっしり! 乾物の魅力

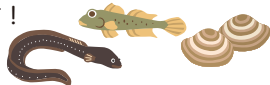
日本に昔からある「乾物」は長期・常温保存が可能であり、栄養面でも優れた食品です。食品を天日で干すことで、香りと旨みも増します。例えば、なじみの深いしいたけは、日光を浴びるとビタミンDが大幅にアップします。生食に比べて、栄養価が凝縮され食物繊維も豊富なので、普段の食事に取り入れてみてください。



## 歩いたあとは… 地元食材で健康づくり

羽田は海産物の宝庫。アナゴ、アサリ、ハゼなど江戸前の魚介がそろいます。

体を動かしてお腹がすいたら、さあ地元食材で健康アップ! 効能豊富です!



食材	おもな栄養素	効能
アナゴ	オレイン酸 ビタミンA、ビタミンE	・高血圧、糖尿病などの予防 ・お肌の抵抗力アップ
アサリ	ビタミンB、ビタミンE 鉄分、カルシウム、亜鉛	・貧血の予防 ・からだの滋養強壮
ハゼ	カルシウム、ビタミンD ビタミンE	・骨粗しょう症の予防

## 歯を大切にしましょう!

80歳になっても20本以上の歯を保ち、生活の質を高めイキイキと暮らしていくために、口からはじめる健康づくりを実践しましょう!



### [歯を健康に保つコツ]

- ①栄養バランスのとれた規則正しい生活
- ②よく噛んで食べる
- ③時間をかけて丁寧に歯を磨く
- ④定期的に歯科で歯石除去
- ⑤むし歯を放置しない



## 大田区のスポーツ施設等のご案内

令和2年3月現在

●大田区のトレーニングルーム ※券売機でチケットをお求めください。下記3施設の共通回数券もあります。

施設名	所在地	電話番号
大森スポーツセンター	大森本町二丁目2番5号	☎03-5763-1311
大田区民プラザ	下丸子三丁目1番3号	☎03-3750-1611
ライフコミュニティ西馬込	西馬込二丁目20番1号	☎03-3778-2581

●健康運動遊具設置公園 ※公園に設置された健康運動遊具を活用し、毎日の運動を習慣化しましょう。

施設名	所在地
本門寺公園	池上一丁目11番1号
矢口二丁目公園	矢口二丁目21番30号
ふくし公園	雪谷大塚町13番20号
萩中公園	萩中三丁目26番46号
新井宿児童公園	中央四丁目31番10号

●大田区のプール ※団体利用日がありますので、各施設にご確認ください。遊泳時にはプールキャップを着用ください。

施設名	所在地	電話番号
平和島公園プール	平和島四丁目2番2号	☎03-3764-8424
東調布公園プール	南雪谷五丁目13番1号	☎03-3728-7651
萩中公園プール	萩中三丁目26番46号	☎03-3741-2155
矢口区民センター温水プール	矢口二丁目21番14号	☎03-3758-2941

※上記施設をご利用する際には、電話等でご利用の可否をご確認ください。

### ●その他のスポーツ事業について

大田区報や大田区のホームページでは、スポーツ大会や各種サークルの会員募集のお知らせをしています。ぜひ、ご参加ください。

[大田区のホームページアドレス] <http://www.city.ota.tokyo.jp/>

### ●大田区健康づくりネットワーク登録団体、情報ガイドについて

大田区健康づくりネットワークには、ウォーキングや体操など自主的に健康づくり活動を行っている登録団体があります。また健康づくりの活動内容を「健康づくり情報ガイド」や大田区ホームページでお知らせしています。活動に興味のある方は、下記までお気軽にお問い合わせください。

[健康づくり課 健康づくり推進担当] ☎03-5744-1683 FAX 03-5744-1523

### ●健康に関するご相談、健康教室など

施設名	所在地	電話番号
大森地域健康課	大森西一丁目12番1号	☎03-5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町4番6号	☎03-3726-4145
蒲田地域健康課	蒲田本町二丁目1番1号	☎03-5713-1701
糀谷・羽田地域健康課	東糀谷一丁目21番15号	☎03-3743-4161