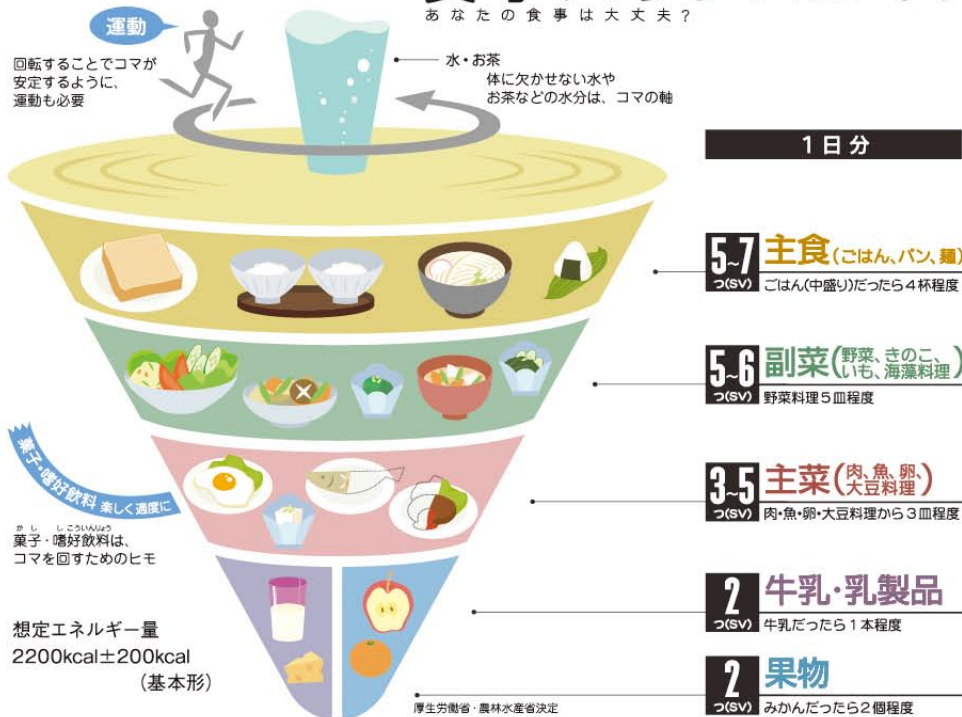


主食・副菜・主菜をそろえた食事で、健康な生活をおくりましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランス良く食べて、運動をすると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは傾いて倒れてしまいます。コマのイラストの形は、各料理をどのくらい食べたら良いかを視覚的にイメージしています(上に位置する料理グループほど面積が大きく、食べる必要がある量も多くなっています)。

※「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



健幸で元気に
暮らそう！

Smart Wellness **さいたま**
スマートウエルネス

※「健幸」とは、～健康で幸せ～ 身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ心豊かな生活を送れることを言います。

編集・発行 さいたま市北区役所コミュニティ課 令和2年9月発行
〒331-8586 さいたま市北区宮原町1-852-1 TEL 048-669-6020 FAX 048-669-6161

さいたま市
北区

ウォーキング & ジョギング ガイド

～気軽に楽しく元気に健康づくり～



北区の花
菜の花

ウォーキング&ジョギングをはじめよう!

【はじめる前に】

膝や腰の痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、ウォーキングやジョギングをはじめの前に主治医に相談しましょう。

効果

生活習慣病の予防

有酸素運動によって呼吸・循環器系が鍛えられるとともに、代謝が盛んになります。

転倒予防・腰痛予防

足腰の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

ストレスの解消

全身の血行が良くなり自律神経の働きが整います。刺激が脳に作用して気分も爽快。

ウォーキングとジョギングの違い

ウォーキング

歩くこと。どちらかの足が地面に着いています。身体への負担が少なく、チャレンジする距離や時間を延ばしやすいメリットがあります。

ジョギング

ゆっくりと走ること。両足が地面から離れる瞬間があります。ウォーキングよりも運動量が多い反面、身体(特に足や膝)への負荷に気を付ける必要があります。

フォーム

ウォーキング

◆普段よりも少し速いペースで歩いてみましょう。



ジョギング

◆会話ができるようなペースで走ってみましょう。



靴の選び方、履き方

ウォーキングは専用シューズでなくても大丈夫ですが、ジョギングは膝や足関節への負担が少ないジョギングシューズやランニングシューズがお薦めです。

靴の選び方

かかとを合わせて、つま先に余裕がある



靴の履き方

かかとで軽く地面を叩き、かかとを靴の後ろにしっかりとおさめる。



ウォーキングの場合

そのままゆっくり体重をつま先に移動。かかとを上げた状態で靴ひもをしっかり結ぶ。

ジョギングの場合

つま先を上げた状態で、つま先の方から足の甲、足首へと靴ひもをしっかり結ぶ。

ウォーキングとジョギングの運動量

ウォーキング

時速4~5km程度で30分間歩いた場合、約100kcal消費します。

ジョギング

時速7km程度の軽いジョギングで30分間走った場合、約180kcal消費します。

30分間のカロリー消費量

※体重を60kgとして計算

ウォーキング …… 約3.3kcal/分×30分=約100kcal消費

ジョギング …… 約6.0kcal/分×30分=約180kcal消費

開始前・終了後の軽運動

準備運動は、けがの防止、心臓への急激な負担の軽減、筋肉痛の予防に必要です。整理運動は、疲労回復に役立ちます。

ストレッチング

- 反動をつけずにゆっくりと、気持ちのいいところで伸ばすのをやめる。
- 呼吸は自然に、息を止めずに1箇所を20~30秒間伸ばします。



肩 腕 ふくらはぎ もも 体側

曲げ伸ばし・回旋運動

- 関節部分を意識して緩やかに大きく動かします。
- 呼吸は曲げるときに吸い、伸ばすときに吐くようにしましょう。



肩 体旋回 体前屈・体後屈 膝屈伸

心掛けること

- ◆ 疲れたら無理をせず休憩を挟みましょう。
- ◆ 体調がすぐれないときは時間を短縮するか、中止しましょう。

北区 ウォーキングコース & ジョギングコース

北区内でおすすめの6つのウォーキングコースと4つのジョギングコースを紹介します。

ウォーキングコース

大宮盆栽村 市民の森コース P5
大宮盆栽村の「盆栽四季の道」を中心に、閑静で美しい街並みを歩き、市民の森の「りすの家」では、かわいいりすと身近にふれあうことができるコースです。

見沼代用水 JR操車場コース P7
様々な電車を見ることができるJR操車場に架かるこ線橋を通るコースです。

ステラタウン 宮原桜並木コース P9
北区最大のショッピング施設「ステラタウン」と宮原駅から東に延びる約600mの桜並木のコースです。

大宮市場 宮原桜並木コース P11
“埼玉県の台所”として買い物とグルメの宝庫である大宮市場と桜並木をめぐるコースです。

三貫清水 鴨川コース P13
室町時代の武将である太田^{どうかん}道灌ゆかりとされている三貫清水、鎌倉街道、鴨川など自然を満喫できるコースです。

日進七夕通り 番場公園コース P15
日進駅南口の「日進七夕通り」と多目的広場、子供広場、芝生広場、花と木の広場など、様々な広場がある番場公園を通るコースです。

ジョギングコース

プラザノースコース P17
プラザノースを周回するコースです。快適な環境の中でジョギングを楽しむことができます。

番場公園コース P17
開放感のある広い園内でジョギングを楽しむことができます。

つつじヶ丘公園コース P18
緑の多い園内でジョギングを楽しむことができます。

東宮原 ぼうさい広場コース P18
大宮医師会市民病院(宮原メディカルセンター)の跡地に整備されたきれいな園内でジョギングを楽しむことができます。

注意事項

- ◆各コースは、ウォーキング・ジョギングの専用コースではありません。
- ◆交通ルール・マナーを守り、一般の歩行者や自転車、自動車の通行などには十分注意してください。
- ◆飲み物やタオル、地図や携帯電話などを持参しましょう。

- ◆準備運動、水分補給を心掛けましょう。
- ◆長時間・長距離のウォーキングでは、荷物をまとめてリュックなどを背負い、両手を空けると歩きやすくなります。
- ◆帽子をかぶり、脱水や熱中症に気をつけましょう。



※北区では、“歩く”“走る”を応援するほか、高齢者の方を対象に、音楽や運動器具などを使用したすこやか運動教室を実施しています。お気軽にご参加ください。

会場 領家中央公園 宮原町4-91
 稻荷第2公園 大成町4-414
 本郷第6公園 本郷町92-1
問合せ 北区高齢介護課
 TEL 669-6068
 FAX 669-6167

※日程・時間などの詳細は「市報さいたま」北区版に掲載しています。

見沼代用水・JR操車場コース

距離 約7.5km
 所要時間 約1時間35分
 消費カロリー 約312kcal
 約1.7個



川の立体交差

見沼代用水西縁と芝川が交差しているこの地点は、芝川が伏越(逆サイフォンの原理)で下を潜って流れています。江戸時代に作られた見沼代用水は他にもいくつか既存の河川と立体交差している場所があります。



真福寺

境内にある板石塔婆(市指定文化財)から、南北朝時代にこの寺が創建されたといえます。



JR東日本東大宮操車場



操車場に架かるご線橋からは、様々な電車を見ることができます

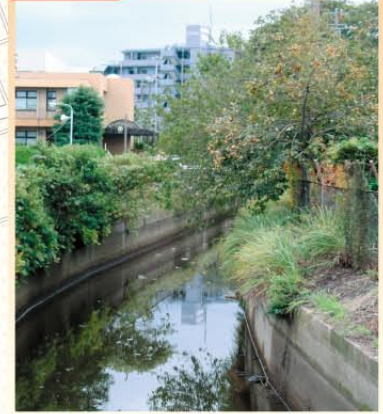
本郷神社



境内には日露戦争の記念碑があり、本郷地区の出征兵士18名の氏名が記されています。

教え子が師匠をしのんで建てた2基の筆子塔があり、江戸時代後期に寺子屋を行っていました。

見沼代用水



さいたま市東部に見沼溜井と呼ばれていた水源の池沼がありました。そこを江戸時代の徳川吉宗の施策により新田開発を行うため、これに代わる用水として作られました。



0 250m
 1 : 10,000

産業道路のご線橋の下をくぐります

旧中山道

ステラタウン・ 宮原桜並木コース

距離 約3.7km
 所要時間 約46分
 消費カロリー 約152kcal
 約0.9個



しましま模様の芝生が特徴の公園です。公園は富士山と筑波山を結んだ直線上に位置し、しましま模様は山の方向を示しています。日本では珍しい動物の形をした亀型土製品は、公園サインのキャラクターとして、園内の様々な場所で見られます。



きたましま公園

北区最大のショッピング施設です。

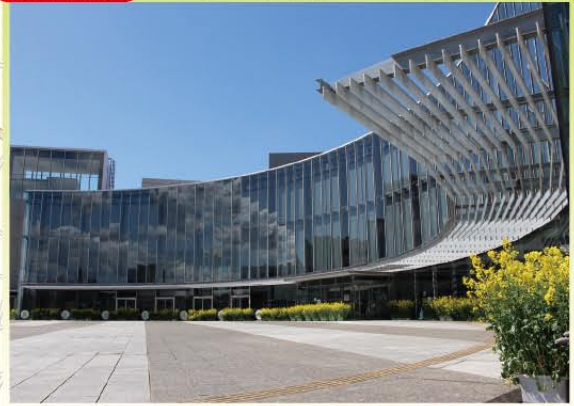
ステラタウン

プラザノース

プラザノース

百日紅 (サルズベリ)

夏には白やピンクの花を咲かせます。



ホール機能、コミュニティ機能、芸術創造・ユーモア機能とともに、北区役所、北図書館を併設した複合施設です。区民の皆さんの交流の場、生涯学習の場として、様々な催しや講座を開催しています。

桜並木



宮原駅前通りの旧中山道と東宮原駅の間は、春には咲き誇る桜がトンネルをかたどります。



三貫清水・鴨川コース

距離 約7.1km
 所要時間 約1時間28分
 消費カロリー 約290kcal
 約1.6個



園内の1周610mのコースは、北区推奨ジョギングコースです。

つつじヶ丘公園



宮原小学校のセンダン

市指定天然記念物。明治8年(1875年)、前身の加茂学校設立当時、先生の一人が郷里の高知県から苗木を持参し、植えたものといわれています。現在この木は校歌にも歌われ、宮原小学校のシンボルとなっています。



道を挟んで北側と南側に湧水があります。緑地内の鎌倉街道を歩きます。

三貫清水緑地(鎌倉街道)

ふれあい遊歩道



室町時代の武将である太田道灌がこの地を通ったときに、近くの村人がこの湧き水でお茶をたててくれたところ、とてもまいといいて三貫文の褒美をくださったのが、名前の由来とされています。



北区の西部を流れる鴨川沿いにある水と緑に恵まれた場所です。鎌倉街道の名残をとどめる緑地は、たくさんの木々に囲まれ、緑と土の匂いを肌で感じることができます。

日進七夕通り・ 番場公園コース

距離 約5.1km
 所要時間 約1時間3分
 消費カロリー 約208kcal
 約1.2個



日進七夕通り
 毎年8月6・7日は、この通りを中心に「大宮日進七夕まつり」が行われます。色鮮やかな竹飾りが揺れる中、まつりムード一色となります。



日進神社
 元日に市指定無形民俗文化財の「日進餅つき踊り」が行われています。

スポーツができる多目的の広場、カラフルな遊具のある子供広場、のんびりできる芝生広場、そして花と木の広場からなる多目的で子どもから大人まで楽しめる公園です。1周500mのコースは、北区推奨ジョギングコースです。



金剛院

山門から本堂に向かって南北一列に4本の大木が並んでいます。このうちイチヨウを除く、タブノキ、カヤ、シノノキの3本が市指定天然記念物です。また、非公開ですが、市指定有形文化財の金剛院木造宝冠釈迦如来坐像があります。

満福寺
 本堂裏手に高さ20m(指定時)の市指定天然記念物のシラカシがあります。



北区推奨ジョギングコース

プラザノースコース 1周 約640m

(宮原町1-852-1付近)

きたまち
しましま公園

ステラタウン

北図書館

プラザノース

北区役所

JCHOさいたま北部
医療センター

旧中山道

北区役所入口

プラザノース外周の歩道部分を回るコースの路面には、100mごとに距離表示があります。また、敷地内にはコース案内の看板が設置されています。

つつじヶ丘公園コース 1周 610m

(吉野町2-213)

ペースメーカーコース

つつじヶ丘公園

スタートライン

この公園の入り口

コースの路面には、100mごとに距離表示があり、自分のペースを把握するペースメーカーコースもあります。

番場公園コース 1周 500m

(日進町2丁目・3丁目地内)

番場公園

芝生広場

子供広場

スタートライン

多目的広場

西区

第2鴨川橋

16

17

子供広場と芝生広場を回るコースの路面には、100mごとに距離表示があります。

東宮原ぼうさい広場コース 1周 270m

(宮原町2-125)

東宮原(北)

多目的広場

東宮原ぼうさい広場

スタートライン

さいたま市広域
拠点備蓄倉庫

東宮原駅

ニューシャトル

大宮医師会市民病院(宮原メディカルセンター)の跡地に作られました。コースの路面には、50mごとに距離表示があります。