

健康運動指導士奈良岡先生監修  
運動前後の簡単ストレッチ

スムーズにウォーキングが出来るうえ脂肪燃焼効果も高まります！  
(10秒3セット)

健康運動指導士 奈良岡先生監修



奈良岡 匠 (ナラオカ タクミ)

弘前市生まれ 弘前市在住  
特定非営利活動法人 青森県健康・体づくり協会 副理事長  
青森市奥野2丁目20-12F サルテアおもり内  
連絡先 017-775-3190  
主に中高齢者の筋力トレーニング、介護・転倒予防運動に関して携わる



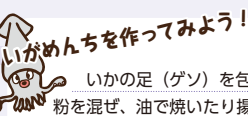
腕振りが快適に！ 踵からの着地がスムーズに！ 自然に歩幅が広がります！

ウォーキングの時の  
ワンポイントアドバイス

- ・肩の力を抜いてリラックス！  
肩に力が入ると足も動きづらくなります。
- ・カカトから着地を意識しない！  
いつもよりほんの少し歩幅を広げると自然にカカトから着地します。
- ・のんびりマイペース！  
楽におしゃべり可能なスピードで歩くと疲れが残りません。

ウォーキングの後の  
ワンポイントアドバイス

普段あまり歩かれない方はウォーキングした当日就寝中に「ふくらはぎ」が痙攣(こむら返り)する場合があります。ウォーキング後に「NO3のストレッチをする」「お風呂でよくふくらはぎをマッサージする」「寝る前に水分を補給する」これらを実施すると、痙攣しづらくなります。



いがめんちを作ってみよう！  
いかの足(ゲン)を包丁でたたき、余り物の野菜や季節の野菜と一緒に小麦粉を混ぜ、油で焼いたり揚げたものが「いがめんち」。青じそ入りやカレー風味、生姜、ラー油を加えたスパイシーな「いがめんち」もおすすめ。定番なのは「いがめんち」に大根おろしと醤油。またはソースやマヨネーズをつけたりと食べ方もいろいろ…。

食べるべ会「いがめんちレシピ」

- 材料(4人分)
- ・イカ1~2杯(耳、足、身)
  - ・長ねぎ又は玉ねぎ
  - ・人参など残り物の野菜
  - ・小麦粉、片栗粉…少々
  - ・塩、こしょう
- (お好みで玉子…1個 ふんわり出来ます)

	4人分	1人分
カロリー kcal	1260	315
たんぱく質 g	53.3	13.3
脂 質 g	70.6	17.7
炭水化物 g	93.8	23.5
塩 分 g	3.5	0.9

- 揚げめんち**  
■油で揚げたら、出来上がり。
- 焼きめんち**  
■フライパンに油を少し多めに敷き、具材を平らにし、(スプーンで押し付けるなど)じっくり両面を焼きます。焼き上がったら、出来上がり。

## 追手門広場・土手町周辺 レトロモダン満喫ウォーキング

消費カロリー：185キロカロリー (いがめんち半分)  
歩数：約2800歩  
所要時間・距離：約30分・1.8km  
運動強度：会話をしても疲れにくい程度

※各コースの消費カロリー・歩数・歩行時間・距離は、20代成人女性の平均値から算出しております。

スタート

ゴール

- …ここは見どころ！
- …休憩所(ベンチ・喫茶店)
- …自動販売機
- …有料(1回/300円)貸出し自転車
- …AED設置場所

○スタート地点アクセス方法：  
弘前市立観光館 バス停 市役所前下車 徒歩1分  
弘前駅から土手町循環100円バス利用時 所要時間15分

弘前大学大学院保健学研究科生活習慣病セルフマネジメントサポーター

1 弘前市立観光館・郷土文学館	2 旧市立図書館・旧外国人教師館	3 青森銀行記念館	4 日本キリスト教団 弘前教会
5 カトリック弘前教会・幼稚園	6 百石町(ひゃっこくまち) 展示館	7 日本聖公会 弘前昇天教会	

ご当地ゆるキャラたか丸くんが応援してくれます。観光館と郷土文学館の間の道を通り抜けます。

趣きのあるレトロな洋館があります。洋館の奥には、弘前市のミニチュア建造物も…

青森県初の銀行として建てられたそうです。国指定重要文化財に登録されています。

東北最古のゴシック建築教会です。

住宅街に突如あるカトリック教会。お隣は幼稚園です。

時期によって様々なイベントが行われます。

青森県では珍しいレンガ作りの教会です。



追手門広場・土手町周辺  
レトロモダン満喫ウォーキング

# Let's Go Walking

## んだ!あるべし

弘前運動散策マップ

約50分コース

弘前公園  
歴史を感じるウォーキング

約1時間コース

禅林街  
お寺巡りで安らぎウォーキング

約30分コース

追手門広場・土手町周辺  
レトロモダン満喫ウォーキング

弘前運動散策マップ作成  
弘前大学大学院保健学研究科生活習慣病セルフマネジメントサポーター  
監修  
弘前大学大学院保健学研究科すこやかコミュニティ支援センター  
生活習慣病フォローアップ部門