

食べて歩いて、健康になろう！

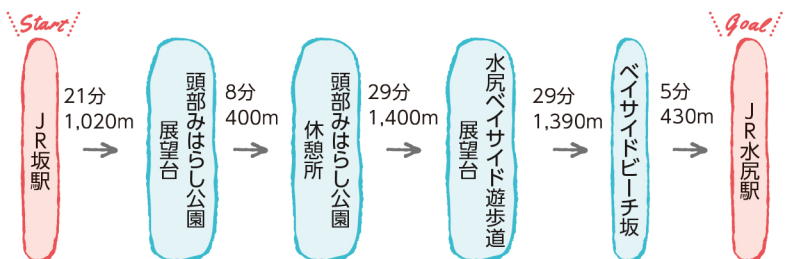
あの街“おいしい”ウォーキング

交通の便にも恵まれた『坂町』
自然豊かな町

夏といえばやっぱり海！
瀬戸内海の景色を大満喫するウォーキング

今回のスタートはJR坂駅。南口から出たら、「ふるさと自然のみち頭部ルート 坂駅口」と書かれた看板を目印に歩いていこう。最初に向かうのは頭部みはらし公園展望台。瀬戸内海を望める展望台は撮影スポットとしても人気だ。頭部みはらし公園 休憩所でひと休みした後、水尻ベイサイド遊歩道展望台にも立ち寄ろう。2つの展望台で海景に癒されたら、最後はベイサイドビーチ坂へ。坂町が誇る美しい景色を思いっきり満喫するコース！

歩く時間：約1時間30分～2時間 歩く距離：4,640m
消費カロリー：283kcal



① 頭部みはらし公園 展望台

瀬戸内海の島々を一望できる展望台。穏やかな瀬戸内海の風景に心が癒される。海から吹く風が気持ちいい！
☎082-820-1513 (坂町役場都市計画課)
📍安芸郡坂町

② 頭部みはらし公園 休憩所

目の前に広がる絶景に疲れも吹き飛ば。イスに座って、お茶を飲んだりお菓子を食べたり休憩タイム。
☎082-820-1513 (坂町役場都市計画課)
📍安芸郡坂町

③ 水尻ベイサイド遊歩道 展望台

広島港や広島市街地を望むことができる。海から吹く心地よい風を浴びながら、海景に癒されよう。
☎082-820-1513 (坂町役場都市計画課)
📍安芸郡坂町

④ ベイサイドビーチ坂

西日本最大級の人工海浜で、長さはなんと約1,200m。海水浴期間は7～8月で、屋外シャワーや更衣室も充実している。
☎082-820-1512 (坂町役場産業建設課)
📍安芸郡坂町水尻9066-8

凡例	① おすすめ立ち寄りスポット
00 国道	00 県道
WC トイレ	
主要道	一般道
高速道路	遊歩道
登り坂	下り坂

今回はぼくが案内するよ！

広島グルメ「SUNジュ～SEA」太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ～! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

種類豊富なアウトドア商品を取り扱う「モンベルストア」と地元の特産品を使った料理を提供する「MABUI」にも、ぜひ立ち寄ってみて。

2010年(平成22)に「悠々健康ウォーキングのまち」を宣言した坂町。今回紹介したコース以外にも、街中から海岸沿いまでバラエティに富んだコースが整備されており、定期的にウォーキングにちなんだイベントも開催しているんだ。

坂町のおいしいもの

牡蠣の瓶詰め

一年のうち一週間程度しか収穫できない大粒の牡蠣「MIGAKI 極み」を瓶詰めにした商品。ごろんと大粒の牡蠣をまるごと使用した牡蠣の炙り・スモークチーズ・アヒージョ風の3種類と、牡蠣をぜいたくにすりつぶし、クリーミーなソースに仕上げたバーニカウダの計4種類がある。牡蠣のうま味と、こだわりのフレーバーは相性抜群！

今回のウォーキングで 283kcal消費 = 牡蠣のむき身 約24個分 ※一般的な牡蠣のむき身 (1個あたり約20g)で算出

一般的牡蠣のむき身 1個あたり 12kcal

メモ: ルート上にはコケが生えて滑りやすいところもあるので注意

※時間・距離は目安です ※消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています