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

美しい自然と都市が調和した町 『大竹市』

アートスポットと公園めぐり 家族で行きたい春爛漫ウォーキング

バス停 小方港に着いたら、まずは晴海臨海公園へ。近くの下瀬美術館は、2023年3月にオープンした新しいスポット。瀬戸内海の風景と調和する建築にも注目だ。その後亀居公園で桜を眺めたら、しばらく山道を進み、おおたけ手すき和紙の里で伝統ある和紙づくりを体験していこう。ゴールのバス停 前渕渡まではあと少し。つくりたての和紙を片手に道を進もう。

歩く時間：1時間20分　歩く距離：6,570m　消費カロリー：392kcal

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。

① 晴海臨海公園

球技場やテニス場、遊具広場などがある公園。瀬戸内海や宮島も望むことのできるビュースポットとしても人気。
☎0827-57-4333　大竹市晴海2-11

② 下瀬美術館

「アートの中でアートを観る。」がコンセプトの海辺に佇む美術館。水盤に並ぶカラフルな「可動展示室」は建築家・坂茂が設計。
☎0827-94-4000　大竹市晴海2-10-50

③ 亀居公園

広島城主・福島正則が築いた「亀居城」の跡を整備した公園で、桜の名所として有名。本丸跡地からは瀬戸内海を一望できる。
☎0827-59-2167（都市計画課計画整備係）
大竹市小方2-12

④ おおたけ手すき和紙の里

伝統ある手すきの技術で和紙を製造する施設。コウゾ100%の原料を使った「紙すき体験」は、事前予約するのがおすすめ。
☎0827-93-3576　大竹市防鹿3365

大竹市のおいしいもの

もぶり

もぶり 1人前あたり 約526kcal

「もぶり」の名前の由来は、広島の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」であるといわれている。地域や時季により具材は異なるが、基本的には炊いたご飯に干ししいたけ、ごぼう、にんじん，黒豆、さやいんげんなどの野菜を混ぜ込んだものをさす。おかずが無くても栄養がとれる食事として、又は祝い事や法事などのちょっとしたごちそうとして作られたことがそのはじまり。ひとつ食べれば栄養満点で、やさしい味わいに思わず顔がほころぶ。

今回のウォーキングで 392kcal消費 ＝ もぶり 約0.7人前分

※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