

# 越前海岸 ウォーキング 散策MAP

潮風に吹かれながら  
波音を感じる遊歩道。



散策MAP

## 健康主義

### 運動と食事で生活習慣病対策。

ウォーキングやサイクリングで、エネルギーをがんばって消費しても、その分、食べ過ぎてしまつては効果がありません。エネルギーの過剰摂取をしないよう適切な食事に心がけ、運動と食事の両面から健康づくりに心がけましょう。



### 福井の食と楽しくウォーキング！ 散策MAPコースの健康カロリーチェック。

**福井の食** 越前がに 1杯 155kcal  
※500g程度の物、可食部225gのカロリー



全国的に有名なズワイガニのブランド「越前がに」は、福井の冬の味覚の王様です。国道305号線沿線にある宿泊施設では、11月～3月の間、新鮮で美味しい越前がにを存分に味わうことができます。

今回紹介の「亀島遊歩道(散策Point.1)」

越前がに  
ウォーキングの場合

周回距離 **2.0km**

**0.7杯**

消費カロリー ウォーキングの場合 **110kcal**

分です。

### 1日の適正エネルギー

標準体重(kg) × 労働別標準目安量(kcal)

標準体重 身長(m) × 身長(m) × 22 (BMI※)

身長160cm 重い活動をする、農業・漁業・建設作業者の場合  $1.6m \times 1.6m \times 22BMI = 56.3kg$   
 $56.3kg \times (35 \sim 40kcal) = 1970.5 \sim 2252kcal$

※BMI指数とは、健康指数を示す数値で、体内に含まれるおおよかな脂肪の割合です。  
指数の算出方法は、**BMI指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)**  
上記表のBMI指数は「22」のときが最も病気になりにくい普通体型(標準値)として設定してあります。

問い合わせ先 福井市 観光開発室 TEL 0776-20-5346

ホームページ <http://www.fukuicity-navi.com/>

制作・発行 福井坂井広域観光推進協議会

発行 2009.10

## 越前海岸おすすめ 散策スポット



### A 亀島 がめじま

福井市松蔭町の沖合100mにある周囲2kmの無人島です。一般的には、巨大な亀が横たわっている様に見えることからこう呼ばれていますが、島の名称は、国指定無形民俗文化財「仏舞(ほとけのまい)」で有名な糸崎町の本尊千手観音が、亀ののつて渡ってきたあと、その亀が島になったという言い伝えからきています。島内には仙女の弁財天まつった社殿があり、別名、弁天島とも呼ばれています。



### B 鉾島 ほこじま

東尋坊と同じ柱状節理の安山岩がみられる周囲350mの島で、東尋坊のミニチュア的雰囲気があります。遊歩道が整備されていて高さ50mの島の頂上まで登ることができ、頂上には小さな祠があり、不動明王が安置されています。

### C 大崎海岸 おおさきかいがん

鮎川町にある大崎海岸の大岬園地は、海岸沿いを巡る散策路の一つ。細い散策路を辿ると、海風に揺れる野花や波打ち際を見ながら、奇岩や巨石の下を巡って一巡りすることができます(波や風が強いときは、波しぶきにご注意ください)。

## 越前海岸おすすめ グルメスポット



源泉100%かけ流しのお風呂と美味しい食事。

① 国民宿舎 鷹巣荘 ☎0776-86-1111  
[温泉・お食事] [風呂・日帰り]  
福井市袁町3-11-1 10:00~20:00  
休 無休

浜住海岸・日本海を見下ろす、亀島近くの岩場の上に建つ国民宿舎。展望台から眺める日本海へ沈む夕陽は、まさに絶景。また、源泉かけ流しのアルカリ性単純泉の温泉は美肌効果に優れています(飲泉もできます)。



日本海を目前に海鮮料理が堪能できる。

② 越前海岸 雲海 ☎0776-86-1221  
☎8:30~17:00  
[お食事] 休 12月30日~1月1日  
福井市北菅生町15-10-1

越前海岸に面したお食事処。カニ料理をはじめ、越前海岸で獲れた新鮮な魚介類を味わうことができます。また、カニ・甘エビ・干物などの地元特産品も豊富に扱っています。



③ 和風レストラン 亀島亭 ☎0776-88-2577  
[お食事] ☎11:00~18:00  
福井市鮎川町132-4 休 不定休

オーシャンビューでの食事は最高！海鮮丼や新鮮な海の幸がいただけます。ペット同伴もOKです。



④ Cafe MARE(マーレ) ☎0776-88-2323  
[喫茶店] ☎10:00~日没 休 無休  
福井市大丹生町70-3

海辺の喫茶店、日本海を180度見渡せるテラスでゆったりと味わうコーヒーは格別。ドライブの途中に立ち寄りたくなるオシャレな喫茶店。