

三国 サイクリング 散策MAP

クラシカルな町並みと
雄大な景観のコラボレーション。



Let's Cycling

散策MAP

サイクリング快適爽快！ 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。



福井の食と楽しくサイクリング！ 散策MAPコースの健康カロリーチェック。

福井の食 三国バーガー 1個 537kcal
※一般的なハンバーガーのカロリー



福井産ビーフを使用したハンバーガーがドカンと入った
ハンバーガー。ピクルスの代わりに三国産のらっきょうを
使い、地元産コシヒカリを使ったパンズ、自家製BBQ
ソース&マヨネーズの相性もよく、香ばしい香りが食欲を
そそります。地元食材にこだわった福井をまるごと味わえ
るボリューム満点のハンバーガーです。(三国湊産にて販売)

今回紹介の「三国コース」

今回紹介の「三国コース」	三国バーガー ウォーキングの場合	2.2個分です。
周回距離	21.8km	
消費カロリー	ウォーキングの場合 1199kcal サイクリングの場合 479kcal	サイクリングの場合 0.9個分です。

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 中程度の活動をする、製造 業・サービス業者の場合	1.6m × 1.6m × 22BMI = 56.3kg 56.3kg × (30~35 kcal) = 1689~1970.5kcal

※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)**
上記のBMI指数は122のときが最も病気ににくい普通体型(標準型)として設定してあります。

問い合わせ先 坂井市観光連盟 TEL 0776-50-3152

ホームページ <http://kanko-sakai.com/>

制作・発行 福井坂井広域観光推進協議会

発行 2009.10

三国おすすめ 散策スポット



A 三国サンセットビーチ

みくにさんせつびーち

きれいな夕陽が眺められること
で知られるビーチ。遠浅できれい
な海水は、安全なビーチとして家
族連れに大人気です。また、冬は、
日本海の荒波を活かしたマリンス
ポーツが盛んです。



C 丸岡藩砲台跡

まるおかほうだいあと

幕末の開国頃、丸岡藩が沿岸警
備のため設けた砲台跡。高さ1.8m
の土塁には5個の砲眼が4.5メー
トル間隔で設けられます。原形を
これだけ留める砲台跡は貴重で、
国指定史跡となっています。

B 東尋坊

とうじんぼう



柱状節理の輝石安山岩が約1キロに
わたって続く断崖絶壁は、迫力満点。
水面から25mもの高さ(ヒルの7~8階
に相当)から見下ろす景色はまさに
絶景です。国天然記念物及び名勝に
指定されています。



D 三国漬きたまえ通り

みくにみなと漬きたまえどおり



旧岸名家



E 三国神社

みくにじんじや



三国祭

北前船で栄えた三国湊町。大通りから一歩中に入ると、そこには今でも変わらない江戸時代からの「路すじ」がそのままに残ります。材木商を営み北前船交易で莫大な富を得た豪商「旧岸名家」、県内最古のコンクリート建築物「旧森田銀行本店」など、数多くの歴史的建造物が立ち並び、往時のにぎわいを感じ取ることができます。

継体大王(天皇)・大山咋命を祀る神社。笈谷石(しゃくだにいし)の階段を上がり、山門をくくると大樹が生い茂る静かな境内が広がっています。毎年5月には勇壮な武者人形山車が三国湊町を練り歩く「三国祭」が行われ、大勢の参拝客・観光客でにぎわいます。

三国おすすめ グルメスポット



日本海に沈む夕陽を一望できるパノラマサイズの展望風呂が魅力。2階にはお食事処もあります。

- 1 三国温泉ゆあば〜と 0776-82-7070
10:00~22:00
坂井市三国町番2-18-1 水曜日



食べごたえのある「三国バーガー」など、福井産の食材を使用したメニューが揃っています。

- 2 三国湊産 0776-81-3921
10:00~17:00
坂井市三国町北本町4-6-48 水曜日



3 食事処 田島

【お食事・海産物】
坂井市三国町番1丁目17-42

- 0776-81-7800
11:30~18:00
水曜日



4 ソニーポリ

【イタリア料理】
坂井市三国町安島14-21-1

- 0776-81-3063
ランチ 11:00~14:00
水曜日



5 休暇村 越前三国

【温泉・お食事・宿泊】
坂井市三国町崎15-45

- 0776-82-7400
【昼食】11:30~13:30
【日帰り入浴】11:30~15:00

レンタサイクルのご案内

えちぜん鉄道三国駅	台数:10台	三国湊産	台数:10台
貸し出し時間 7:00~20:00		貸し出し時間 10:00~18:00 (毎週水曜日休み)	
無料 ※ただし、使用中に故障した場合、修理代をいただくことがあります。		1時間300円、以降1時間につき100円。1日700円	