

戦国武将の夢跡散策。

一乗谷 東郷 サイクリング 散策MAP



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 地酒 1合 198kcal
※一般的な日本酒のカロリー

福井坂井地区では、良質の酒米・清らかで冷たい白山山系の仕込み水を用いて、一流の杜氏や蔵元が上質な酒を造っています。酒蔵の多くは小さなものですが、その分こだわりをもって酒造りに励んでいます。福井の美味いお酒を探る酒蔵巡りも楽しいものです。

今回紹介の「一乗滝・東郷コース」

周回距離	18.8km	ウォーキングの場合	5.2杯分です。
消費カロリー	ウォーキングの場合 1038kcal サイクリングの場合 413kcal	サイクリングの場合	2.0杯分です。

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175cm 軽度な活動をする、一般事務・技術者の場合	1.75m × 1.75m × 22BMI = 67.4kg 67.4kg × (25~30 kcal) = 1685~2022kcal
---------------------------------	---

※BMI指数とは、健康指数を示す数値で、体内に含まれるおま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122のときが最も病気になるにくい普通体型(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.fukui-city-navi.com/>

制作・発行 福井坂井広域観光圏推進協議会 発行 2009.10

一乗谷おすすめ 散策スポット



一乗谷朝倉氏遺跡

今から約540年前の文明3年(1471)から、戦国武将・朝倉氏が5代103年間にわたり越前の国を支配した城下町跡。最盛期には1万人以上の人口があったといわれています。しかし、天正元年(1573)に織田信長に敗北し、その長い歴史の幕を閉じました。城下町跡は、昭和42年から本格的な発掘調査が行われ、当時の町並がほぼ完全な姿で発掘されました。遺跡は、全国でも例の少ない国の三重指定(特別史跡・特別名勝・重要文化財)を受けており、現在は貴重な遺跡を気軽に散策することができます。

A 福井県立一乗谷朝倉氏遺跡資料館

発掘した陶磁器をはじめとする出土遺物や地形模型、朝倉義景(よしかり)館復元模型など、多数の貴重な資料を展示しています。

9:00~17:00
休 年末年始(12/29~1/2)、不定休あり
¥100円 [復原町並共通観覧券 230円]
☎ 0776-41-2301

F 一乗滝

一乗谷朝倉氏遺跡を貫いて流れる一乗谷川の上流に、荘厳な水の糸を引く落差12mの滝。佐々木小次郎はこの滝で修行を積み、秘技燕返しをみだしたといわれています。

B・E 上城戸・下城戸

城下町の防衛のため、谷が最も狭くなる場所(南北の2カ所)に土塁を築き城門を置きました。今も下城戸には積み上げられた巨石が残り、迫力があります。



C・D 一乗谷朝倉氏遺跡・復原町並

朝倉義景館跡は、5代当主朝倉義景が住んでいた館跡で、正面の「唐門」と濠が織りなす景色は、福井を代表する歴史的風景です。また、「復原町並」は、発掘調査で掘り出した遺構をそのまま使って、往時の町並みが再現されたもので、城下町の雰囲気を感じることが出来ます。

9:00~16:45
休 年末年始(12/29~1/4)
¥210円 [団体割引有]
☎ 0776-41-2330



一乗谷おすすめ グルメスポット



1 朝倉亭 ☎ 0776-41-1757
【お食事】 福井市城戸/内町 一乗谷史跡公園センター内
☎ 10:00~16:30
休 水曜日



2 利休庵 ☎ 0776-43-2110
【そば屋】 福井市西新町7-1
☎ 10:00~17:00
休 月曜日



3 安本酒造 ☎ 0776-41-0011
【酒店/酒造業】 福井市安原町7-4
☎ 8:00~17:00
休 不定休



4 毛利酒造 ☎ 0776-41-0020
【酒店/酒造業】 福井市東郷二ヶ町36-29
☎ 8:00~20:00
休 無休



5 青木蘭麴堂 ☎ 0776-41-0078
【酒店/酒造業】 福井市脇三ヶ町25-19
☎ 6:00~18:00
休 無休



6 トックリ軒 ☎ 0776-41-0237
【お食事】 福井市東郷二ヶ町28-31
☎ 11:00~14:00
17:00~22:00
休 水曜日・毎月第3・5火曜日