丸岡城下ウオーキング散策MAP

歴史と食を感じる街めぐり。

散策MAP

有酸素運動のウオーキングで

健康主義

運動と食事で生活習慣病対策。

ウオ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、食べ過ぎてしまっ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オーキング！ 散策MAPコースの健康カロリーチェック。

福井の食 ソースカツ丼 1杯 934kcal ※一般的なソースカツ丼のカロリー

県内の多くの食堂・洋食屋・そば屋などで味わうことができるソースカツ丼。甘辛いソースに浸したカツをソースのかかったご飯の上にのせたこのスタイルは、福井市の洋食屋が発祥といわれています。ちなみに、福井では卵でとじたカツ丼は上カツ丼などと呼び、区別しています。

今回紹介の「丸岡城下コース」

周回距離 6.0km

消費カロリー ウオーキングの場合 330kcal / サイクリングの場合 132kcal

ソースカツ丼
ウオーキングの場合 0.4杯分です。
サイクリングの場合 0.1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 中程度な活動をする、製造業・サービス業者の場合
1.75m × 1.75m × 22BMI = 67.4kg
67.4kg × (30~35 kcal) = 2022~2359kcal

※BMI指数とは、健康指数を示す数値で、体内に含まれるお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「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 福井坂井広域観光圏推進協議会
発行 200910

丸岡城下おすすめ 散策スポット

A 本光院 ほんこういん

丸岡城下には、今でも城にゆかりがある寺院が点在しています。その中の一つ、本光院は丸岡藩主本多家の菩提寺。境内の奥には4基の大きな五輪塔が静にたたずんでいます。

B タフの木 たふのき

樹齢450年ともいわれるこの大樹は、丸岡城築城の頃から、この場所で枝葉を茂らせています。横を流れる田島川は、丸岡城外堀の役目を担っていた川です。

C 丸岡藩家老有馬 屋敷跡 まるおかはんかろうありまやしきあと

家老「有馬天然」の屋敷跡。近江八景を模したといわれる庭園が残っています。

弾痕寺内

D 丸岡城 まるおかじょう

丸岡城は、現存する天守閣では最古の望楼式を持つ平山城（国指定重要文化財）。戦国時代の天正4年（1576）一向一揆の備えとして、織田信長の命により柴田勝家が築の際に築かせました。

城周辺には、400本のソメイヨシノが植えられ、「日本のさくら名所100選」に認定されています。

天守閣の石垣のそばには、本多作左衛門重次が家族に送った日本一短い手紙文を刻んだ石碑「一筆啓上碑」が建てられています。また、城下の丸岡歴史民俗資料館には、歴代城主ゆかりの品が展示されています。

丸岡城史民俗資料館

一筆啓上碑

丸岡城（丸岡歴史民俗資料館共通）
霞ヶ城公園事務所 / 0776-66-0303
8:30~17:00
大人300円・小中学生150円(団体割引あり)

① 霞の郷温泉
[温泉・お食事]
坂井市丸岡町八ヶ郷21-7-1
0776-68-5050
[風呂]10:00~24:00
[食事]10:30~23:30
休 第3木曜日

天然温泉を気軽に楽しめる施設。自然石に囲まれた庭園露天風呂では、こころもカラダものんびりとリラックスできます。豊富なメニューの食事処もあります。

② 一筆啓上茶屋
[お食事・お土産]
坂井市丸岡町霞町3-1-3
0776-66-5880
11:00~16:00
休 火曜日

本格手打ち「蕎麦天ぷら定食」と「ソースカツ丼」。

福井県人ソウル

③ リーノ [LINO]
[イタリア料理]
坂井市丸岡町霞町1-23
0776-67-7077
11:30~14:00
17:30~21:00
休 火曜日・第3水曜日

④ Cafe Bun-bun
[喫茶]
坂井市丸岡町霞町1-31
0776-66-1690
7:30~23:00
休 月曜日・第3日曜日

⑤ 四ツ屋食堂
[お食事]
坂井市丸岡町本町2-36-1
0776-66-0292
11:00~14:00・16:15~23:30
休 月曜日

丸岡城下おすすめ グルメスポット