

南紀田辺 新聞

★競走馬と競輪選手が競争しましたと解く、その心は。うまかった(馬勝った)。うたたなさん
★ランチとかけましてフリーターと解く、その心は。定食(定職)がほしいです。ほりっちさん

南紀田辺のまちは、まち全体が「まちネタ☆パラダイス」♪

paradise

どこか懐かしい温かみのあるまち南紀田辺☆
懐かしい看板やポストも今も現役♪ですな♪

な。な。なんと!かわらを重ねて作った「壁」ですや〜ん!
和歌山は徳川吉宗のお殿様のときから質素節約やったんですなあ〜♪

こっ!こんなところから人が...
やっひとり歩ける路地!
田辺は城下町のなごりがたくさんですなあ〜♪

むむむ。もしかして...これはあの有名な妖怪の家ですな!!
...ちっ違いますのーん!!
なんと!船乗りの入港の目印?!

なんでですの〜ん
シーソーにきりんの首だけ...

あら〜かわいらしいですな〜
むかし、田辺のお殿様の安藤氏が使っていた、錦水城の「しゃほこ」に「かわら」ですな〜♪ロマンがあるねえ

田辺町だった時の役場で、そのあとは、警察署♪
...なんと大活躍ですなあ〜☆
現在はご隠居かあ〜♪

自分の住んでるまちのことをもっと知れば♪
もっともっとすきになりますね☆

日本最古の稲荷神社!??
どこにあるかは内緒???
歩いて探しましょ〜♪

ん。どなたのお名前かしらん...
と思ったら田辺の高級料亭が軒を連ねてるんですなあ〜
行ってみたいですね〜♪

WE☆LOVE南紀田辺 ♪まだまだあるぞ!!まちのネタ&ナゾ♪
みんなも探してみてね☆

薄毛のあたまと解く

その心は。日替わりです。
ランチとかけまして、おんなミミズと解く、その心は。マダムMさん

ランチとかけまして、男女の仲と解きます、その心は。一線(1000)を超えるると勇氣がいるでしょう。ガラバッチさん

ランチとかけまして海賊と解く、その心は。パイキングもありです。ヒロペーさん

ランチとかけまして昔の忍者映画と解きます、その心は。ショーコスギ(正午過ぎ)が大活躍です。ガラバッチさん

★たくさんのご応募ありがとうございます★

ラン☆パラチャート♪

探そう今日のパラダイス☆

南紀田辺はラン☆パラダイス♪
迷ったらまずチャート♪
さあ!あなた好みは何ランチタイプ??!

START

今日の気分は パラダイス!	YES	朝、梅干し を食べた	NO	今日は おしゃれ番長だ	NO
じゃあ空を 見上げてもらん?	YES	今日映画を 観るなら アクション系だ	NO	今朝、 猫と会った	YES
今日は 急いでる?	NO	今日 朝ごはんは、 おかいさん	NO	今日の財布は?	ばんばん!
	YES		YES		すっからかん

A スピード一番 昆沙門天タイプ	B ガッツリ大盛! 大黒柱タイプ	C お家ごはん 青老人タイプ	D えっ!安いね! 布袋和尚タイプ
⑬ れんが屋 ⑭ 清水の次郎長 ⑮ 岡本 ⑯ 中華園 ⑰ まこ	⑲ 五右衛門 ⑳ 宝来寿司 ㉑ 順 ㉒ やよい食堂 ㉓ まこ	⑱ ますは ランチ時定食やん	⑱ ようゆうわ ⑲ フォーエバー ⑳ 清水の次郎長 ㉑ グッピー ㉒ まこ ㉓ とおせんぼ ㉔ @紀州

G ヘルシー 福祿寿タイプ

- ⑫ いけ口
- ⑬ 三軒茶屋
- ⑭ 玄米彩菜
- ⑮ 田園
- ⑯ ギャレット
- ⑰ ゴリラ

F おしゃれいやし 弁財天タイプ

- ⑱ 秋平
- ⑲ カフェ・ド・ボー
- ⑳ 町家カフェ上屋敷二丁目
- ㉑ 十
- ㉒ WOODSTOCK
- ㉓ KRJSTY KRAB
- ㉔ ゴリラ

E 豪華!セブ 恵比寿タイプ

- ⑱ ラビータ
- ⑲ まるた
- ⑳ きよ屋
- ㉑ 松島園
- ㉒ からかま
- ㉓ やすだ

食べ歩きでシェイプアップ♪

しっかり食べてまちあるきを楽しもう♪

食べ歩きは、
歩いた後に食べる方が
美しくなれる!

国立大学法人和歌山大学教育学部教授
博士(体育学) 本山 貢 先生

ウォーキングで観光地めぐりした後は素早く 30分以内に♪美味しい食事を心がけよう!

できれば30分以内にご飯、うどんやそばなどの炭水化物を多く含んだ食事をすると筋肉内のグリコーゲンの回復が早くなり食後の観光地めぐりも疲れが軽減されます。食後の果物も、グリコーゲンの回復が早くなり疲労しにくくなります。

長時間、筋肉を使って筋肉にダメージを与えるようなアップダウンのある観光地めぐりで筋肉をふんだんに使った後は、タンパク質をたくさん含んだ食事をしよう!こちらでもできれば30分以内にタンパク質を多く含んだ肉や魚などの食事をすると筋肉の再生が早く、トレーニング効果も大きくなります。運動後、2時間以上かけて食事をするとトレーニング効果が低くなります。でも、食べ過ぎてしまうと脂肪と一緒にエネルギーを取り過ぎてしまうので要注意です。

ウォーキングはもっと手軽な有酸素運動♪

肥満防止や適正体重の維持に効果あり!
新陳代謝が良くなり血圧状態も改善
体力や筋力アップになり骨も丈夫に!
歩く習慣を身につけよう

- 車はなるべく使わない
- 遠いところは電車かバスで行こう!
- エレベーターやエスカレーターは使わない
- 出かけるときはウォーキングシューズをはく
- 一階に出かけたり歩く友達をつくる
- 毎日歩いた歩数を記録する

みんなでワイワイにぎやかに食事すると エネルギーの無駄使いが生じて肥りにくくなる!

食事をみながらにぎやかに食べるとエネルギーの無駄使いが生じます。食事が誘発してからだのエネルギー消費が大きくなるのです。さらに心がけることは、できるだけ温かいものを、明るく美味しく感じながら食べるようにすると、また肥らないですむようですよ。

1週間に2000Kcal(1日300Kcal) 以上の身体活動や運動をしている人は、 そうでない人比べて死亡の危険度が、 28%も低い!

めざせ一日一万歩
一日一万歩でちょうど300kcal相当の運動量
●日本人の歩幅は60~70cm(身長100cmが目安)
●10分歩いて1000歩(距離では600~700m)
※紀伊田辺駅から扇ヶ浜までは約900m程
車を置いて歩く習慣を身につけよう!

これがまちあるきに おすすめのウォーキング♪

正しい姿勢で歩きましょう!

目標は
10m~20m先

呼吸は
一定のリズムで

手を振り
ひじを軽く
まげる

歩幅を
やや大きく取る

ひざを
持ち上げるように
歩こう

正しい足の動き

③つま先で
けりだすように

②小指から親指に
力を入れる

①かかとから着地

あがら☆たなべ 調査隊

http://agara-tanabe.seesaa.net/
★南紀田辺あがら☆たなべ調査隊新聞
取材:あがら☆たなべ調査隊
制作:南紀みらい(株)
連絡先:0739-25-8230
イラスト:きのくに活性化センター☆のんたん