

風邪に負けない“体づくり”を

～寒い季節は、体の芯からポカポカ温まろう！～



三世代でつろぐ高橋さん一家（北松野）

新年を迎え、心身ともに気持ちを新たにこの時期は、冬の寒さも厳しさを増し、体調を崩しやすい季節でもあります。

風邪などの病気になりにくい体づくりのポイントは、たっぷりの栄養と休養、そして「体を温める＝体温を上げる」ことです。

風邪に負けない「体づくり」を心がけ、寒い季節を乗り切りましょう！



手洗い・うがいも忘れずに！

富士市食育推進キャラクター
富士市PR大使「むずびん」

健康で丈夫な体をつくろう！

栄養たっぷり「ミカン」「緑茶」

ビタミンCが豊富
甘くておいしいミカン



市の愛鷹山麓や岩本山、富士川地区では、温州ミカンの栽培が盛んです。

ミカンならではのさわやかな酸っぱさや、富士山の麓で日差しをいっぱい浴びて輝く黄色い実には、いろいろな健康パワーが潜んでいます。ミカンに含まれるビタミンCには美肌効果や疲労回復効果、老化や風邪の予防効果、β-クリプトキサンチンには発がん抑制効果、ヘスペリジンには脳卒中予防効果があると言われています。また、香り成分のテルペノイドには精神安定作用があると言われています。

カテキンが豊富
効能多し！万能緑茶



雄大な富士山の麓で、清らかな水と空気によって育まれた「富士のお茶」は、市の農産物の中で栽培面積・産出額ともに1位を誇り、味・香りともに良質であると言われています。

古くから「養生の葉」として珍重されてきたお茶。緑茶には、カテキン・γ-アミノ酸(GABA)・フッ素などの成分が含まれ、発がん抑制効果、メタボ予防効果、糖尿病予防効果、老化抑制効果、風邪やインフルエンザ予防効果、むし歯や歯周病予防効果など、さまざまな効用が期待できます。



温暖な気候に恵まれ、たわわに実る富士市のミカン



味も香りも景色も抜群の富士のお茶

富士市の食材を使った、野菜たっぷりの「地産地消鍋」を食べて温まろう♪

富士山型の大根おろしがポイント！
カットした焼きノリで山肌も♪

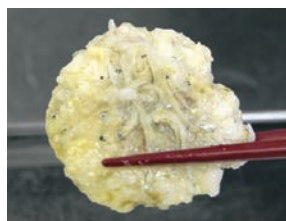
レシピの紹介

■材料(4人分) シラスだんご12個(ごはん300g、ゆでシラス30g、片栗粉少々、ごま油大さじ1)、鳥だんご12個(鳥ひき肉300g、卵白1個分、乾燥ひじき大さじ2、葉ネギ3本、塩少々、みそ大さじ1、ショウガ適量)、だし汁5カップ、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩小さじ半分、砂糖小さじ半分、大根1本、ニンジン中1本、カリフラワー1/2株、白菜1/4個、シイタケ4個、シメジ1パック、長ネギ1本、小松菜1把、ゆず1個、ポン酢適量

■つくり方 ①大根は皮をむいておろし、水気を切っておく。②ニンジンは輪切り、小松菜と白菜は根元を落としてザク切り、長ネギは斜め切りにし、シイタケ・シメジは石づきを落とす。カリフラワーは子房に分ける。ゆずは、くし切りにして皮少々を千切りにする。③土鍋でだし汁を煮立たせ、ニンジンとカリフラワー、鳥だんごを加え、あくをとる。④③に調味料・白菜・シイタケ・シメジ・長ネギ・小松菜を加え、野菜がやわらかくなったら、シラスだんご、富士山型にした①を加えてひと煮立ちして完成！お好みでゆず皮と絞り汁、ポン酢を。



煮込むうちに富士山型の大根おろしが崩れ、胃にも優しいみぞれ鍋が完成。ポイントは今が旬のカリフラワー。最後にシラスだんごを卵黄(鳥だんごで使用した卵白の残り)でとじておいしいですよ。



不足しがちなカルシウム豊富！
シラスだんご

①温かいごはんをすりこぎで軽くつぶし、片栗粉とゆでシラスをまぜる。②12等分して小判形にする。③フライパンにごま油を熱し、中火でこんがり焼き色がつくまで両面を焼いてから、鍋に入れる。



鉄分豊富なひじき入り！
鳥だんご

①ひじきは水で戻し、水気を切る。ショウガはおろし、葉ネギは小口切りに。②ボールに鳥ひき肉と塩を入れてよく練り、卵白、みそ、①を加えてまぜる。③②を12等分して、だんごにして鍋に入れる。

レシピ考案：保健部管理栄養士

ほくもがんばって
歩くびん!



基礎代謝アップ! 運動不足も解消!

「ウォーキング」で温まろう

おすすめ①

水平線と大海原を眺めながら歩く

「富士海岸防潮堤」



ふじのくに田子の浦みなと公園
開園時間/8時30分~17時
駐車場・トイレ/あり

コース: ふじのくに田子の浦みなと公園~入道樋門公園
全長: 約4キロメートル(往復) 所要時間: 約60分

「富士海岸防潮堤」コースは、平坦な道のりで、初心者でも安心して歩くことができます。天気の良い日は、澄み渡る青空のもと、北に雄大な富士山、南に駿河湾の絶景を望むことができます。ふじのくに田子の浦みなと公園をスタート。道中に続く松林の間からは、富士山と市内の街並みが見渡せます。反対側の駿河湾からは心地よい海風が吹き、ぬくもりを感じる日の光が心を晴れやかな気分にさせてくれます。また、夕日に染まる海岸など、天候や時間によってさまざまな景色が楽しめます。



目印の煙突にたどり着いたら、堤防を下り、「入道樋門公園」に立ち寄ります。



途中にある「中丸公園」で一休み。芝生が心地よく、休憩にはもってこいの公園です。ほかに、碑などの史跡が見どころのコースです。



公園をスタートし、西側に見える赤白煙突が目印の「入道樋門公園」を目指します。風が強いときは寒さ対策・強風対策が必要です。

「入道樋門公園」ってどんなところ?

市内西部を流れる富士早川と、下堀川が合流して駿河湾に注ぐところに、雨水排水のなかなめの施設「入道樋門」があり、この東側に隣接していることから「入道樋門公園」と名づけられました。

園内には松林の自然景観との調和に配慮したあずまや、散策園路のほかに、水辺空間を生かした親水護岸や桜並木が整備されています。入道樋門の由来が刻まれたモニュメントも設置されています。

最近では、工場夜景の撮影スポットとしても注目されています。



開園時間/24時間
駐車場・トイレ/あり



堤防に戻り、いざ折り返し。沼津市街や伊豆半島が一望できる復路は、往路とは違った景色が楽しめます。



みなと公園に入り、港の出入り口に構える白灯台が今回のゴール。付近に設置されている「はじまりの鐘」を記念に鳴らして締めくくります。鐘はスタートで鳴らしても◎。

どの世代の人でも気軽に楽しめる「ウォーキング」。この冬は、市内のオススメコースを、楽しく爽快に歩いてみませんか？

両コースとも初日の
出が見られるびん！



おすすめ②

木々の中で、心静かな“ふじ時間”

「岩本山公園・実相寺」



岩本山公園
駐車場開場時間／8時30分～21時
(第3駐車場は24時間利用可能)

コース：岩本山七面堂ハイキングコース
全長：約2キロメートル(往復) 所要時間：約60分

四季折々の景色を楽しむながら、歴史を感じることが出来るコースです。春は梅と桜、夏は新緑、秋には紅葉など、季節によって違う景色を楽しめます。実相寺近くの見晴台や岩本山公園から見おろす絶景もお勧めです。また、コース沿いにある実相寺内では、歴史ある建造物などにふれながら散策することもできます。階段や坂道の多いコースですが、道中ですれ違う人との何げない会話や疲れを吹き飛ばしてくれれます。年末年始などで食べ過ぎてしまった人は、ちよっとした運動に歩いてみませんか。



さらに下っていくと、今度は富士川や水管橋、かりがね堤が見おろせる「見晴台」があります。歩き疲れた身体にしみる絶景です。

中間地点にある「見晴台」で一休み。ベンチやあすまやが設置されているので、腰をおろしながらゆっくり景色を楽しめます。

岩本山公園をスタートし、コースの道しるべに従って歩きます。下り坂が続くので、足元にはくれぐれもご注意を。



目的地の実相寺付近は、石階段が整備されていて、森林の中で心地よく歩くことができます。



実相寺のハイキングコース入口看板に到着！境内の歴史にふれたあと、今度は上りに挑戦です。下りとはまた違った風景が待っています。

「岩本山公園⇄実相寺」お立ち寄りポイント！

【実相寺】

境内には、市指定有形文化財の「木造仁王像」「一切経蔵(いっさいきょうぞう)の彫刻」や、「日蓮聖人(にちれんしょうにん)の像[高村光雲作]」などがあります。総門から続く参道は閑静な雰囲気を出し、タイムスリップしたかのような不思議な世界へいざないます。

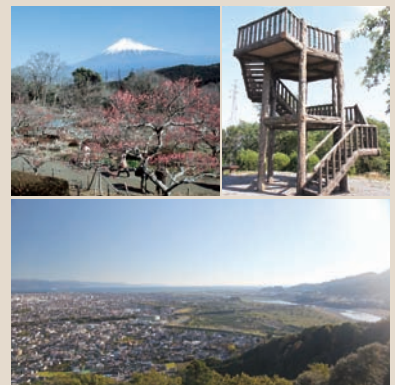
広い境内に足をとめ、しばし心静かな時間をのんびり過ごしてみませんか？

【岩本山公園】

岩本山の頂上を中心に整備されている岩本山公園は、子どもから大人まで、多くの人を楽しめる自然豊かな公園です。

園内には、700メートルの自然観察コース「ささやきの小径」も整備されていて、野鳥のさえずりを聞きながら、自然観察も楽しめます。

高台や展望台から見る、市内の絶景・夜景もお勧めです。



ウォーキングは、交通安全に十分に注意し、マナーを守り、無理のないペースでお願いします。