

コース  
3

浦和競馬場コース

A

距離 約950m/周

所要時間

ウォーキング 約14分

ジョギング 約8分

B

距離 約800m/周

所要時間

ウォーキング 約12分

ジョギング 約7分

開園時間

5/1 ~ 9/15 5:00 - 19:00

9/16 ~ 4/30 6:00 - 19:00

※浦和競馬開催日は利用できません。

アクセス

J R 南浦和駅 東口より徒歩15分

J R 浦和駅 東口より徒歩15分

浦和競馬場は、埼玉県にある唯一の競馬場です。競馬場の内馬場は公園として整備されており、競馬開催日以外は利用することができます。

コース  
4

別所沼公園コース

距離 約940m/周

所要時間

ウォーキング 約14分

ジョギング 約8分

別所沼の起源は100万年前とも言われています。古くから水田灌漑用溜池として利用され、大正時代には公園として整備されるようになりました。現在は、日頃から静かな環境のもとで園内の散策やジョギングを楽しむ人で賑わっています。

駐車場利用時間

4 ~ 9月 9:00 - 19:00

10 ~ 3月 9:00 - 17:30

アクセス J R 中浦和駅 東口より徒歩3分

見直そう  
食生活

体を動かすためにエネルギーを摂るだけでなく、骨や筋肉の量を維持するために栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

「三食しっかり」食べよう

毎食、「主食」、「副菜」、「主菜」を揃えましょう。また、主食、副菜、主菜のバランスを3:2:1の比率で摂るよう意識してみましょう。



牛乳・乳製品や果物等を組み合わせると、カルシウム、ビタミン、カリウムも摂ることができて、更によいよ。



主食

炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類等。エネルギーの供給源。

副菜

付け合わせのおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ等。

主菜

メインとなるおかず。たんぱく質、脂質、鉄、エネルギーの供給源となる肉、魚、卵、大豆製品等。

特に朝食は重要な役割を担っています。

朝食の役割



- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする