

No.12

コース名：宮古ぐるっと探索コース〔宮古市〕

地域のお宝：魚菜市场、花の木通り

あいさつ通りに向かって南下していくと、すぐに魚菜市场が見えます。宮古の新鮮な海の幸、山の幸がずらりと並んでいます。さらに宮古駅の近くまで進むと瓶丼を扱う飲食店があります。牛乳瓶に入った宮古の旬の食材がきらきら輝いています。反対の通りと花の木通りの入口、またその付近にはヤギミルクのお店が3店舗あります。花の木通りには、宮古市民に愛されている魅力的な店舗がたくさんあります。

■コースとお宝紹介者：青森県立保健大学 健康科学部栄養学科 佐々木 桃夏

♡健康づくりペっこ情報：買い物ついでにお気軽コース。ウォーキングがてらお気に入りの品をゲットしよう。これで心も体も大満足。

■コースの距離：1.7 km ■歩行数：2,429 歩 ■所要時間：24 分

■消費エネルギー：男性 80kcal 女性 67kcal

