

No.8	<p>コース名：三陸・碓石海岸の景色を眺めてゆったり散歩コース〔大船渡市〕</p>
<p>地域のお宝：大船渡さんまらーめん、碓石岬</p> <p>青森県南部からつづく三陸復興国立公園から美しい海と海岸を眺めながら南へ進むと、キャンプ場、椿館などある通りに「碓石海岸レストハウス」という建物が見えてきます。そこでは、大船渡産のさんまのみりん干しがどんと乗った「大船渡さんまらーめん」が食べられます。美味しく味わった後は碓石海岸最南の碓石岬へ。日本の白砂青松・日本の渚 100 選の中の 1 つです。晴れの日の散歩コースにいかがですか。</p>	
<p>■コースとお宝紹介者：仙台白百合女子大学 あすか（盛岡市）</p>	
<p>♡健康づくりぺっこ情報：まずはゴールの碓石岬を目指してエネルギーを消費しよう。完歩した後のさんまラーメンは汁を残して減塩・適塩習慣を！</p>	
<p>■コースの距離：1.5km ■歩行数：2,143歩 ■所要時間：24分</p> <p>■消費エネルギー：男性 71kcal 女性 59kcal</p>	

