

食べて歩いて、健康になろう!

# あの街“おいしい”ウォーキング

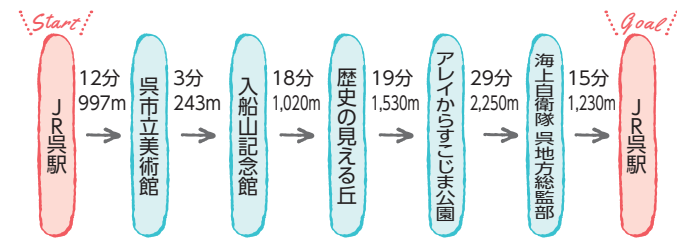
## 海軍の歴史が眠る 赤レンガの街 『 呉市 』

年中食べられる呉名物「呉冷麺」をいただく  
海軍の街で海と歴史を感じる初夏ウォーク

スタートはJR呉駅。最初は歴史を感じる文化エリアを訪れ、呉市立美術館で近代アートを、入船山記念館で国重要文化財・旧呉鎮守府司令長官官舎を鑑賞。続いて歴史の見える丘とアレイからすこじま公園で海軍の歴史に触れ、折り返して呉駅へと向かう。道中、海上自衛隊呉地方総監部に立ち寄り、美しいレンガ造りの建物を鑑賞しつつ、歴史に想いを馳せてウォーキングしたい。

歩く時間: 1時間36分 歩く距離: 7,270m

消費カロリー: 354kcal



### 1 呉市立美術館

近現代の美術作品を所蔵する美術館。日本瓦寄棟の屋根と六角レンガの外壁にも注目。  
☎0823-25-2007  
📍広島県呉市幸町4 入船山公園内

### 2 入船山記念館

国重要文化財の旧呉鎮守府司令長官官舎を復元。郷土館や近世文書館などから呉の歴史を学ぼう。  
☎0823-21-1037 📍呉市幸町4-6

### 3 歴史の見える丘

旧呉鎮守府庁舎や戦艦大和を建造したドックの屋根など、明治以降の呉の歴史が一望できる。  
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)  
📍広島県呉市宮原5

### 4 アレイからすこじま公園

国内で唯一潜水艦を間近で見ることができる。潮風を感じながらレンガ色の道を歩こう。  
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)  
📍呉市昭和町8

### 5 海上自衛隊 呉地方総監部

1954年の創設以来、和歌山から宮崎の防衛警備を担う。赤レンガの建物が美しい。  
☎0823-22-5511 📍呉市幸町8-1

今回はわたしが案内するよ!



広島グルメ「SUNジュ〜SEA」  
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

### 呉市の おいしいもの

#### 呉冷麺



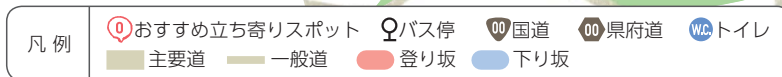
平打ちの麺が特徴の呉冷麺。キュウリやチャーシュー、ゆで卵にエビをトッピングするのがベーシックなスタイルで、ゴマのうま味がたっぷりとした鶏ガラスープがやみつきに。お好みでお酢をかけていただくのがご当地流。

今回のウォーキングで 呉冷麺 354kcal消費 = 約0.9杯分

1杯あたり目安 400kcal



歴史ある天然の良港と言われる呉市。海上自衛隊ゆかりの場所はもちろん、美術館や資料館なども多く、体力のある人はぜひ寄り道してみてください。



※時間・距離は目安です  
 ※消費カロリーは60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

