

コース 7

大型ショッピングモールを歩いてみよう

イオンモール高岡

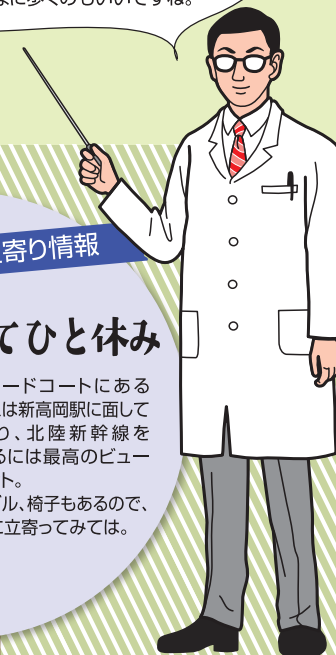
高岡市下伏間江383

DATA 距離/1周 約900m 時間/約13分 消費カロリー/約26kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m/分・体重60kgの人を想定して算出しています。



巨大なショッピング空間が広がるイオンモール高岡。にぎやかな通路をめくれば、快適で心地よいウォーキングが楽しめます。子供といっしょに歩くのもいいですね。



おすすめ 立寄り情報

新幹線を眺めてひと休み



2Fフードコートにあるテラスは新高岡駅に面して広がり、北陸新幹線を眺めるには最高のビュースポット。テーブル、椅子もあるので、休憩に立寄ってみては。

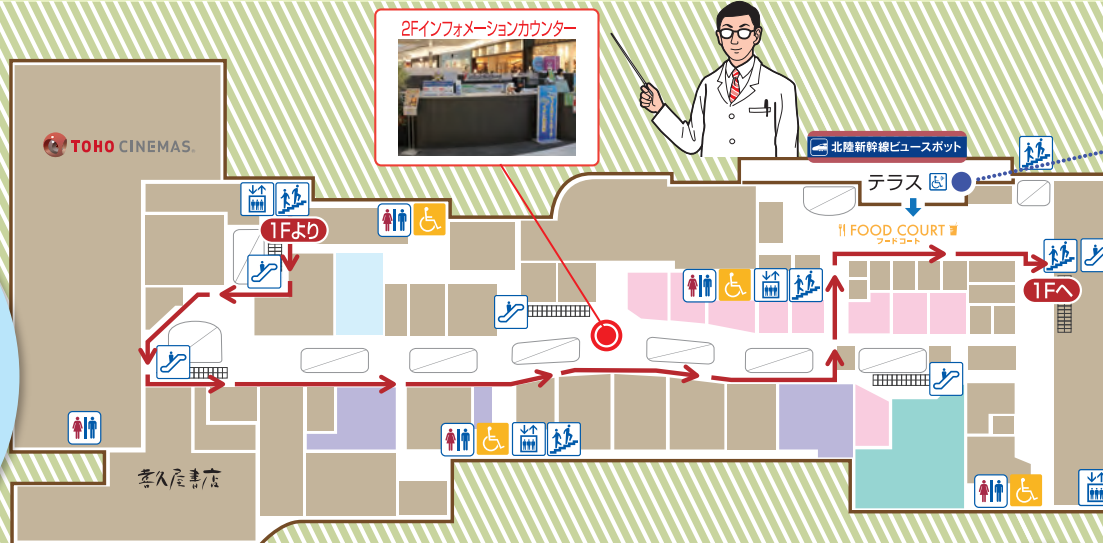
お店の耳寄り情報

人気のギアでウォーキング



お店のお薦めシューズは、安定感があって履きやすく、甲幅の広い狭いに対応するタイプ。ノルディックウォーキング用のポールも売れ筋です。

2F



1F



お店の耳寄り情報

薬膳でやさしい温もり



富山の老舗製薬会社が提供する薬膳カフェの一押しは豆乳中華薬膳粥。富山県産米と国産十五穀米を使用しています。歩いたら、お食事も健康的に！

お店の耳寄り情報

これは、うまホット！



お店からのもう一品はホットハチレモンジンジャー。蜂蜜に体を温める成分の生姜を組み合わせ、レモン風味のきいたホットドリンク。運動後にぜひ飲みたい一杯ですね。

健康づくりワンポイント

減塩を心がけよう！

塩分の摂り過ぎは血圧を上げ、心臓病や脳卒中の原因にもなります。麺類のスープをできるだけ残したり、調味料の使い方を工夫して塩分を減らしましょう。



※店内が滑りやすくなっている場合がありますので十分ご注意ください。