

鴨川ビタミンウォーク

鴨川ビタミンウォークプロジェクト
JTB 協定旅館ホテル連盟「観光地の魅力づくり事業」支援



お問い合わせ

(社)鴨川市観光協会 千葉県鴨川市横渚 945-2 TEL.04-7092-0086
天津小湊支部 千葉県 鴨川市 内浦 405-16 観光会館 TEL.04-7095-2218

鴨川では、皆さまに健康力の向上に役立てていただこうと、ビタミンウォークをご提案させていただいております。

市内のお宿で、ビタミン豊富な鴨川産の食材をお召しあがりいただき、心も体も暖まるウォーキングをお楽しみください。



もくじ

鴨川全図	2・3
map-1 日蓮の里	4・5
map-2 磯の香りの里	6・7
map-3 もみじの里	8・9
map-4 潮騒の里	10・11
map-5 民話の里	12・13
map-6 棚田の里	14・15
map-6 絵かきの里	16・17
ビタミン不足度チェック	18・19
ビタミン不足度解消レシピ	20・21
Memo	22・23

※漁港区域内は、公道ではあられません。午前中は荷揚げ作業が行われており危険ですので立ち入らないようお願いします。

※パンフレット内の消費カロリー表示は、目安として表示してあります。身長、体重、年齢等によって異なりますのでご了承ください。

日蓮の里

約3.6km 60分コース 約260kcal

聖人誕生の三奇瑞 (さんきずい)

貞応元年(1222)、日蓮聖人は貧しい漁師の子として生まれました。その時、世にも不思議なことが起こったのです。

誕生水

日蓮聖人が産声を上げた時、突然、家の庭先から清らかな清水が湧き出しました。現在は、誕生寺境内の一角に清水を祀った誕生水の石柱を見ることができます。



蓮華ヶ淵

近くの砂浜では、ときならぬ蓮華の花が海辺一体に咲き誇りました。以来、この砂浜は「蓮華ヶ淵」と呼ばれ、この海岸の美しく輝く砂を「五色砂」と呼び蓮華の花の化身ともいわれています。



鯛の出現

日蓮聖人の誕生を祝福するかのよう、海面近くにマガイが群れをなして現れました。この一帯に生息する鯛は、日蓮聖人の化身、分身として尊信され禁漁が守られています。



看板	サイン
A	1
B	2
C	3
D	
E	
F	
G	



誕生寺祖師堂



誕生寺は、日蓮聖人ご生誕ゆかりの地。世界一の鬼瓦(畳21畳分、重さ約2.8t)日本のかおり100選(磯の香りと線香の香り)



コースの説明

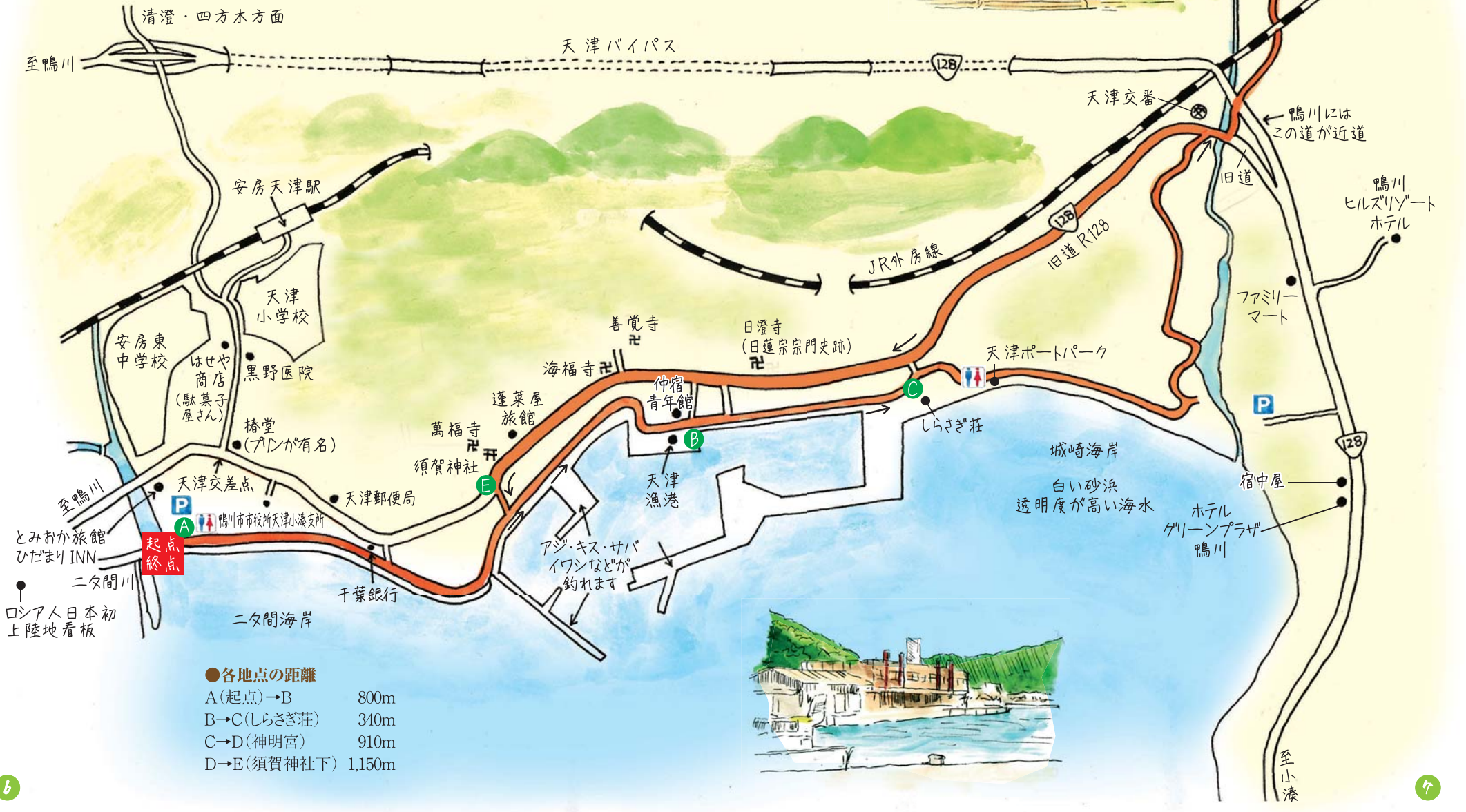
●スタート

とみおか旅館さん裏(海側)市営駐車場(起点)からスタート。
 起点が二夕間海岸となり、潮風や磯の香りを浴びながら、南房総の太平洋を感じ、防波堤沿いに歩く。
 暫くすると停泊中の漁船があちこちに見えて、漁業の町を感じさせる。
 天津漁協を通過し「B地点」から山側へ歩くと海福寺・日澄寺への近道となる。
 天津漁協を海沿いに真っ直ぐ進み、しらすぎ荘を経由し「天津ポートパーク」で一休み。
 この先から「城崎海岸」となり真っ白い砂浜が続き、夏休みには大勢の人で賑わう。
 道なりに進み、神明川手前から住宅街(細い道)を抜け、天津交番を経由し、神明宮へのお参り。
 神明宮からは旧道128号線を歩き、「日澄寺」、「善覚寺」、「海福寺」、「須賀神社」等を散策し、「E地点」から海側へ戻り、起点へ。

磯の香りの里
 約3.7km 70分コース 約270kcal

天津神明宮

源頼朝公が伊勢の大神様を勧請し、房州の伊勢と云われ、約八百年の歴史を誇る神社



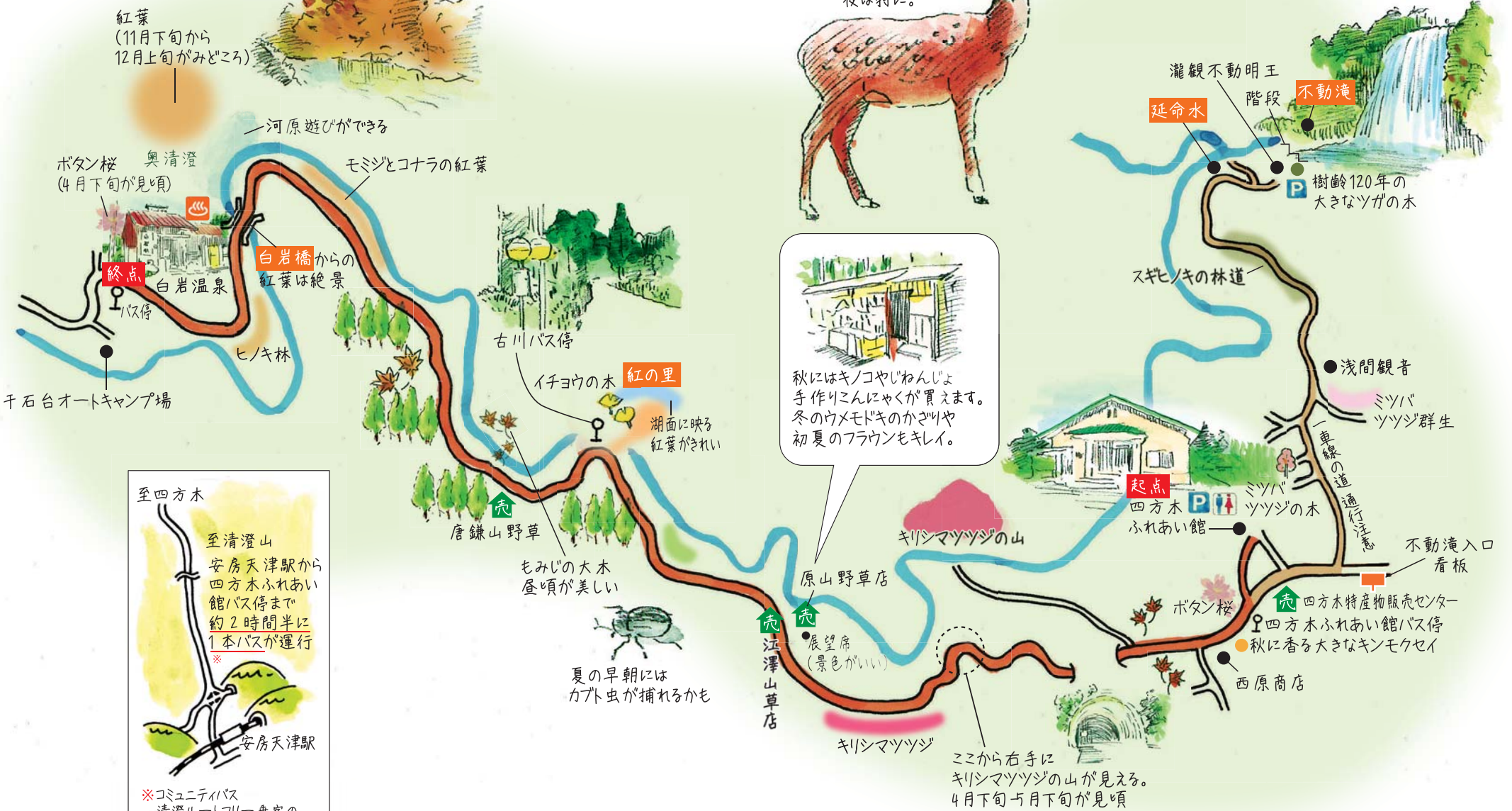


もみじの里

約2.9km 60分コース 約210kcal



シカの横断注意
夜は特に。



紅葉
(11月下旬から
12月上旬がみどころ)

河原遊びができる

ポタン桜 奥清澄
(4月下旬が見頃)

モミジとコナラの紅葉

白岩橋からの
紅葉は絶景

終点 白岩温泉

ヒノキ林

千石台オートキャンプ場

古川バス停

イチヨウの木 紅の里

湖面に映る
紅葉がきれい

唐鎌山野草

もみじの大木
昼頃が美しい

夏の早朝には
カブト虫が捕れるかも

原山野草店

展望席
(景色がいい)

売 泣澤山草店

クリスマスツツジ

ここから右手に
クリスマスツツジの山が見える。
4月下旬~5月下旬が見頃

瀧観不動明王

延命水

階段

不動滝

樹齢120年の
大きなツガの木

スギヒノキの林道

●浅間観音

ミツバ
ツツジ群生

起点

四方木

ふれあい館

ミツバ
ツツジの木

不動滝入口
看板

売 四方木特産物販売センター

四方木ふれあい館バス停

●秋に香る大きなキンモクセイ

西原商店

至四方木

至清澄山
安房天津駅から
四方木ふれあい館バス停まで
約2時間半に
1本バスが運行

※

安房天津駅

※コミュニティバス
清澄ルートフリー乗客の
ため好きな所で乗り降りでき
ます。



魚見塚展望台

シンボル像が見守る先には、雄大な太平洋が広がります。



旅館磯波
鴨川松島

弁天島

鴨川マリーナ

間寛平さんのアースマラソン出港地として有名。



フィッシャリーナ鴨川・海太郎

鴨川漁港の一角に、約60艘収容可能なバースと、鴨川の花を楽しむための情報を集約した海女小屋風クラブハウスです。



マリーナ防波堤

先端からは前原海岸が一望できる。



潮騒の里

約6km 100分コース 約470kcal

特産品：水産加工品

潮騒の里（前原横渚海岸）一带は、遊歩道として整備されており、この「海浜プロムナード」は、間近に海を感じながらウォーキングを楽しむことができます。

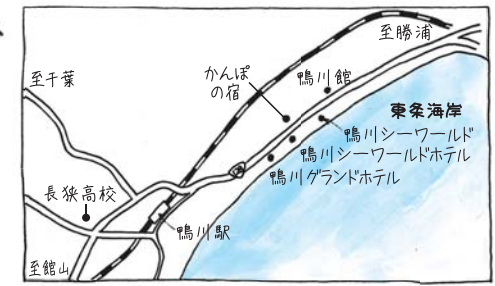
海浜プロムナード

安心、安全な遊歩道として生まれ、朝夕には多くの人々が訪れています。



渚百選

緩やかな弧を描く、前原、横渚海岸は、「日本の渚百選」に選定されており、海岸線に沿って植えられたヤシの木が南国ムードを醸し出しています。





特産品：お米(9月)、日本水仙(1月)、甘夏みかん(5月)

星ヶ畑(畑地区)は有志の方々による登山道(高鶴山)整備や地元の人々によって沢山の棚田が手入れをされています。牧歌的な景観をお楽しみください。



星ヶ畑

大昔、ここあたりの山々に何百、何千という星が降ったという言い伝えから明治までこの地区の地名となっていました。また、近くには星ヶ池、星ヶ井戸(現在は立ち入れません)があり、ともに小さなものがたりの場となっています。

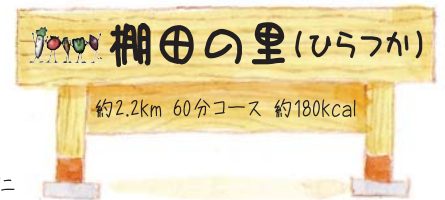


高鶴山

県内でも、貴重な独立峰で、頂上には石尊神社があり天狗が祀られています。晴天の日には房州低名山、更には遠くに富士山が眺められます。この山には「天の川からのもらい水」の民話が今も残っています。この、たかつるは、古代語で「美しい水」を意味しているとのこと。

コースの案内・見どころ

鴨川市郊外ひらつか地区、いたる所美しい棚田と豊かな自然に囲まれ心癒される所です。この地区に関東の三大不動尊、波の伊八作品で注目されている「大山寺」日本の棚田百選、すばらしい景観の「大山千枚田」をコースの起点、終点に選びました。又、近くの各種農業体験、陶芸体験、みかん狩り、水仙摘みも利用できます。毎月第三日曜9時～12時の地元産直朝市も好評です。



特産品：農産物、果実、朝市
各種体験



施設案内

- ひらつか地域**……平塚区民センターを拠点として活動中。
活性化協議会 毎月第3日曜日に朝市開催(AM9:00～PM12:00)
04-7098-0015 米作り・そば作り等農業体験や収穫祭他各種イベントを開催しています。
- 大山寺**……奈良時代(724年)開山の大山寺は、成田山新勝寺や神奈川の大山寺と共に、関東の三大不動と称されている。県指定有形文化財(不動堂、附厨子、木造附道明王座像)又、近年葛飾北斎の浮世絵に影響を与えたのではと言われる波の伊八の作品が注目されています。
- 大山千枚田**……日本の棚田百選、千葉県指定名勝に認定され千枚田保存会中心に各種イベント、体験が行われています。
04-7099-9050
- 鴨川陶芸館**……地元千枚田の粘土・稲・樹木を使った創作陶器の展示販売。
04-7098-0012 常時80名まで陶芸体験ができる施設です。当日の予約も可。体験所要時間1～1.5時間。
- 体験交流協会**……地元農産物の直売、イベント、体験メニューが豊富です。
みんなみの里 地産食材の食事もできます。
04-7099-8055



鴨川市太海は、昭和初期まで波の豊太(豊かな恵み)に感謝して「波太(ナブト)」と呼ばれていました。地元の人々にとっては、ここは今でも波太のまま。昭和の頃から変わらない、どこか懐かしい時間の流れの中で、心緩めて歩きませんか。

波太は、まるで絵を描くために造形されたような自然美が画家に注目され、明治時代にはすでに日本近代洋画界の先駆者である浅井利がスケッチ画でその風景を残しており、大正時代に入ると本格的な写生地として多くの画家が足を運んだ。当時この地は「西の波切に東の波太」と称され、日本二大写生地として画家たちのメッカであった。
(西の波切：三重県志摩市大王町波切海岸)



つげ義春

代表作である「ねじ式」は波太が舞台だと言われている。何の変哲もない路地から機関車が飛び出す1コマはここから生まれた。波太の路地には、芸術家の想像力をかきたてる何かがつまっているのかもしれない。

安井曾太郎の外房風景

日本のセザンヌといわれた日本洋画界の巨匠が描いた、大正時代の波太の原風景「外房風景」。「風景画家を志すなら、波太へ」という言葉を残しており、有名無名の画家たちは波太を目指した。この作品は、岡山県倉敷市の大原美術館に収蔵されており、美術館で販売されている絵葉書を江澤館で求めることができる。



波太の路地のランドマーク。芸術家気分、波太の思い出をつづって誰かに送ってみては…



仁右衛門島

波太のシンボル仁右衛門島は、明治頃の地図をひも解くと「波太島」の表記が確認されます。現在は、38代続く島主・平野仁右衛門氏の名をとり、仁右衛門島と呼ばれています。季節の草花や磯の風景は、波太の自然の宝箱。



波太のことならナブトマニア <http://ameblo.jp/nabutomania/>



あなたのビタミン不足度チェック!!

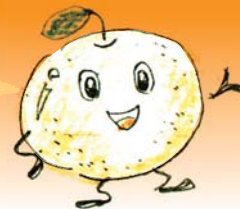
ビタミンは、肌がきれいになる、癌、生活習慣病が予防できるなど沢山の効能を持っています。

しかし、ビタミンは体内で作ることができません。

ビタミンは、生きていくうえで大切な物質です。

健康チェックをしながら食物からのビタミン摂取について考えましょう。

あなたに不足しているビタミンは?



鴨川市内の旅館・ホテルでは、ビタミン豊富な美味しい料理をお出ししています。

かもナビで、あなたの食べたい料理を探そう!!

HP/<http://www.kamonavi.jp>

携帯サイトから情報ゲットしよう!!



Check 1 ビタミンA

- 目がショボショボする
- 肌がカサカサする
- 脱げ毛が多い
- 暗がりに目が慣れない
- 胃がむかつくことがある



ビタミンA

- ・目の健康を守ります
- ・肌をきめ細かにします
- 代表的な食材
レバー、あなご、銀だら、プロセスチーズ、抹茶、人参、ほうれん草、春菊



ビタミンC

- ・血管の壁を丈夫にします
- ・免疫力を高めます
- 代表的な食材
アセロラ、パセリ、赤ピーマン、夏みかん、レモン、苺、菜花類、緑茶、じゃがいも、さつまいも



Check 4 ビタミンC

- 鼻血が出ることがある
- 風邪をひきやすくなった
- 肌が乾燥している
- 内出血を起こしやすい
- なんとなく脱力感がある



Check 2 ビタミンB1

- 肩こり、腰の痛みがある
- 動悸、息切れがする
- 手足が痺れる
- 筋肉疲労になりやすい
- むくみが出ることがある



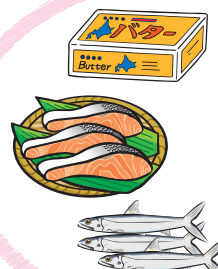
ビタミンB1

- ・神経、筋肉の機能を保ちます
- ・糖の代謝を促します
- 代表的な食材
米、穀粒、大豆、落花生、酵母、海苔、きなこ、ごま、豚肉、卵黄



ビタミンD

- ・小腸からのカルシウムの吸収を助けます
- ・骨代謝を調節して、骨や歯を丈夫にします
- 代表的な食材
牛乳、バター、あんこう、きもかわはぎ、サケ、煮干し、きくらげ、乾物、レバー類



Check 5 ビタミンD

- 眠れないことが多い
- よく喉が渇く
- 貧血の症状がある
- 唇が乾きやすい
- 時々足がつる



Check 3 ビタミンB12

- めまいが起きることが多い
- 集中力が弱い
- 時々、頭が痛くなる
- あまり食欲がない
- 上手く話せないことがある



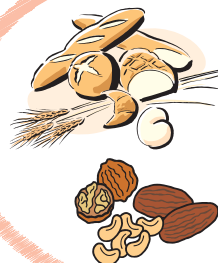
ビタミンB12

- ・神経細胞を修復します
- ・正常な赤血球を作ります
- 代表的な食材
牡蠣、しじみ、あさり、イクラ、すじこ、海藻類、白酒



ビタミンE

- ・脂肪の酸化を防ぎます
- ・血液の循環を良くします
- 代表的な食材
アーモンド、ナッツ類、麦、玄米、小麦胚芽、植物油、煎茶、ごま、大豆製品



Check 6 ビタミンE

- 冷え症になった
- 視力が落ちてきた
- 他人の風邪によくうつる
- 間接炎にかかっている
- 筋肉量が減っている



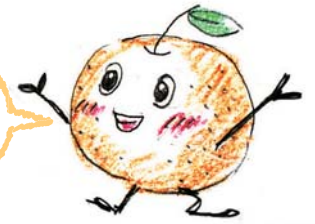
次のページであなたの不足しているビタミン料理に挑戦してみましょう~!

地産地消でビタミン不足を解消!!

地元で古くから食されている食べ物をご紹介します。
是非、ご賞味ください。

ビタミン
豊富な食材が
いっぱいだね!

元気になって
いざ
ウォーキング!!



ビタミンB₁₂

なめろう (あじ)

アジを使った郷土料理



〈材料〉

- ・アジ(3枚おろし)……1尾分
- ・酒……小さじ1
- ・土生姜……1/2片
- ・刻み細ネギ……大さじ4
- ・みそ……大じ1.5
- ・大葉……4枚
- ・ユズ……1個

〈作り方〉

- ①アジはサッと水洗いして水気を拭き取り、皮を下にして(まな板側に)置き、身の広い方(裏側)の皮と身の側に包丁の背を入れ、皮を左手でひくように、包丁の背で滑らせるように剥ぐ。
- ②アジは細切りにして酒を振り掛け、みじん切り生姜、みそを加え、包丁で全体に混ぜながら叩く。
- ③刻み細ネギを混ぜ合わせ、器に大葉を敷いてアジを盛り付け、ユズ又は、スダチを添える。

ビタミンC

夏みかんピール

まるごとビタミン



〈材料〉

- ・夏みかんの果皮……500グラム
- ・砂糖……500グラム
- ・水……カップ1杯
- ・酢……少々
- ・グラニュー糖……少々

〈作り方〉

- ①夏みかんの皮の内側(白い部分)を少々取り除く。
- ②鍋に酢を少々と水を入れ、一晚浸しておく。
- ③軽く水洗いした後、さっと沸騰させ煮こぼす。
- ④みかんの皮に砂糖500グラム、水カップ1杯を鍋に入れてトロ火で泡がブクブク出るまで煮つめる。煮つめ過ぎるまで煮つめると固くなります。
- ⑤熱いうちに小さめの容器(蓋付き)にグラニュー糖を少々入れてよく振る。
- ⑥アルミホイルの上に真っ直ぐに伸ばして並べ冷蔵庫で1時間位冷やす。

ビタミンA

菜花のおひたし

菜花にはビタミンがいっぱい



〈材料〉

- ・菜花……240グラム(1束目安)
- ・麵つゆ(ストレート)……大さじ4
- ・鰹節……少々
- ・辛子(和洋いずれか)……少々

〈作り方〉

- ①沸いた湯に菜花をいれて再び湯温が上がってきたら、水通しします。
- ②ボールに移して麵つゆ、辛子を混ぜ合わせ盛り付け皿に移します。
和辛子は風味が良く、洋カラシはピリツとして食が進みます。
- ③仕上げは、鰹節を適量振り掛けてください。

鴨川の風土で育つ自然食材うんちくあれこれ

天草

●万能チャンピオン

食物繊維は繊維質の多い海藻類の中でもナンバー1です。血圧、血糖値、コレステロールを抑えて、ダイエットにも優れています。もちろん、ビタミンもバッチリです。

天草類は、紅藻類テングサ科に属し、特に黒潮の影響のある海岸で多く見られる。

この種には、真草、南部草、平草などがありますが、ところてんには磯の香りが強い真草が合います。



アジ

●いつでも手軽に

栄養価にすぐれ、年間を通して食べられます。

ビタミンB群をはじめ、カルシウム、タウリンも豊富で血圧やコレステロール値を下げる効果があります。

そして驚くことに、干物にするとタンパク質が2倍以上に増加することが知られています。



●身近なお魚で

一口に鰹節といっても様々で大別すると……。形状、製造工程、生産地によって、それぞれ節名を呼び分けています。

例えば、形状では一尾のカツオを三枚におろし、左右の身をさらに二分して一尾のカツオから4本の節をとったものを本節、同じように一尾から2本とったものは免節と言います。

その他にも雄節、雌節などがあります。

鰹節



M E M O

M E M O