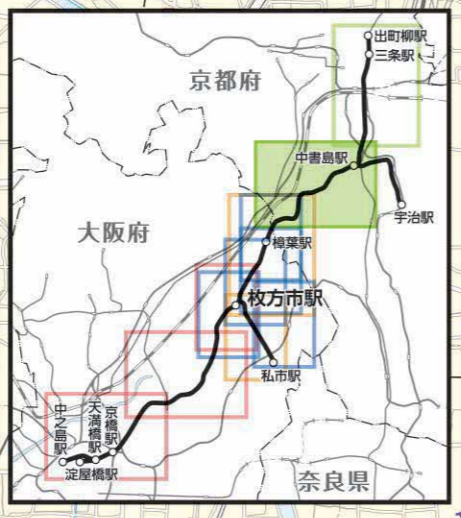


京阪電車沿線のコース  
 石清水八幡宮駅～淀駅(4.0km)、淀駅～中書島駅(6.0km)、中書島駅～丹波橋駅(1.8km)

★健康コラム★

「主食」「主菜」「副菜」とは

- 主食** ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる
  - 主菜** 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質を多く含み、主に体をつくる材料になる
  - 副菜** 野菜、海藻、きのこ、芋などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で体の調子を整える
- 主食・主菜・副菜をそろえると、バランスの良い食事になります。



京阪電車沿線のコース 淀駅～中書島駅

淀駅 2.1 km  
 千両松踏切道 1.4 km  
 千両松橋 1.8 km  
 三栖橋 0.7 km  
 中書島駅

距離：6.0km  
 所要時間：約2時間00分  
 (時速3kmで計測)  
 消費カロリー：(男性)約396kcal  
 (女性)約318kcal

京阪電車沿線のコース 中書島駅～丹波橋駅

中書島駅 1.8km  
 丹波橋駅 0.6km  
 大黒寺 0.1km  
 伏見区総合庁舎 0.7km  
 蓬莱橋 0.4km

距離：1.8km  
 所要時間：約36分  
 (時速3kmで計測)  
 消費カロリー：(男性)約119kcal  
 (女性)約95kcal

京阪電車沿線のコース 石清水八幡宮駅～淀駅

石清水八幡宮駅 0.8 km  
 御幸橋背割堤分岐 0.9 km  
 八幡市京都市境 1.8 km  
 文相寺 0.5 km  
 淀駅

距離：4.0km  
 所要時間：約1時間20分  
 (時速3kmで計測)  
 消費カロリー：(男性)約264kcal  
 (女性)約212kcal

- 凡例
- ★ 主な観光ポイント
  - 昔の道標
  - 📍 ビューポイント
  - 🛋 休憩所
  - 📶 コンビニ
  - 🚰 スーパー
  - 🚒 災害時避難場所
  - その他のコース
  - 旧街道
  - アーケード(商店街)
  - 市役所・区役所等
  - 🏥 病院
  - 👮 警察・交番
  - 🏛 公民館等
- ※掲載している寺院は、観光寺院ではない場合もあります



宇治川大橋付近拡大図



淀駅付近拡大図



拡大図