

金御岳 渡り鳥(サシバ) ウォーキングコース

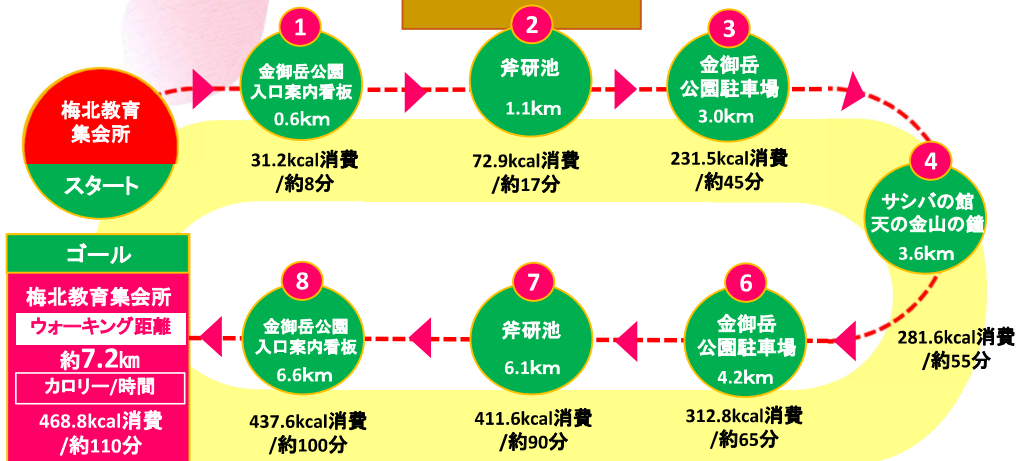
標高472mの金御岳は、春は桜、秋は紅葉が見られます。10月にはサシバの渡り、秋から冬にかけては雲海がみられる名所として知られています。秋の風物詩を求めるウォーキングを楽しみませんか。

コース説明

- 総距離 7.2km
- 時間目安 1時間50分
- 消費カロリー 468.8kcal
- おにぎり 2.8個分



梅北教育集会所をスタートし、金御岳山頂で折り返す、上級者向けのコース。往路は上り坂、復路は下り坂となります。休憩所は頻りにあるので体力に合わせて休息を。初夏は新緑、秋は紅葉も楽しみ、森林浴のできる気持ちの良いコースです。給水施設はありませんので、必ず飲み物を持参しましょう。



コラム 梅干して健康にいいの？

“体に良い”という食べ物も“いい塩梅”で！

梅干しは、疲労回復や殺菌作用、唾液分泌を促し食欲増進効果もあると言われています。一方で、1粒で1～2g相当の食塩を含みます。食塩摂取目標は男性で7.5g/日、女性で6.5g/日、高血圧の方は6.0g未満/日です。これらの塩の量は普段の食事でも十分とれる量で、むしろと過ぎていて人が多いです。汗をかかからと極端に多くの塩分をとる必要はありません。“いい塩梅”を心がけましょう。



地域の資源やイベントを知ろう！

金御岳 (かねみだけ)	黒尾神社(梅北町) (くろおしんじや)	興玉神社 (こたましんじや)	正応寺跡 (しょうおうじあと)
山頂からの、都城盆地と霧島連山を一望する眺望は素晴らしい、ここからの夜景は「夜景100選」霧島ジオパークにも選ばれています。	永和3年(1377)、北郷義久の守る都城が敵軍に包囲された際、志布志から援軍に来た	安久町正応寺集落にあります。内神殿(厨子)は応永6年(1399年)製作で、宮崎県最古の建造物として、国の重要文化財に指定されています。	平安末期創建。江戸初期に有政上人(ゆうせいしやうにん)が再興し、幕末から明治初頭にかけての廃仏毀釈により廃寺となりました。都城市で一番大きい五輪塔が残っています。