

あなたはどのタイプ？ 肥満型



肥満型のあなたは...

内臓脂肪に注意

基礎代謝が低く、内臓脂肪がつきやすいタイプ。将来的に、膝痛や腰痛に悩むことが多く、活動量が減ってしまう可能性もあります。

何をしたら良いの？

食事と運動の両方からダイエットに取り組むことをお勧めします。

食事のポイント

01 夜は脂肪をため込みやすい



夕食は20時まで、
間食は15時に!

02 野菜を1日350g以上食べよう



野菜は低カロリーで、
満腹感を得られる!

手軽なカット野菜や冷凍野菜を活用するのも◎

運動のすすめ

これら3種類の運動を
バランス良く組み合わせ
て行えば、より効果的。



「肥満型」のあなたは...

特に大事なものは有酸素運動。
脂肪を燃焼し、目指せ!太りにくい身体!

活動の目安

成人 : 1日8,000歩以上 (約60分)
高齢者 : 1日6,000歩以上 (約40分)



『歩く』ことから始める健幸づくり。プラス10分から無理なく賢く始めてみましょう。



あさひかわを歩こう



お問い合わせ・相談先

旭川市保健所健康推進課
地域健康づくり担当 (総合庁舎4F)

☎ 25-6365