

# あなたはどのタイプ？ 細身筋肉質



## 細身筋肉質 のあなたは...

### 理想のバランス

脂肪が少なく、筋肉が多いタイプ。生活習慣病になるリスクが低いと考えられます。

### 現状を維持する

体重を支える筋肉がしっかりとついているため、将来的に転倒や骨折のリスクも低い。このままの状態が維持できるよう、頑張ってください。

## 食事のポイント

### 01 塩分摂取量を意識してみよう



1日の目安は  
男性7.5g 女性6.5g

### 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れば、より効果的。

### 「細身筋肉質」のあなたは...

十分な運動量であると推測されます。今の習慣を今後も続けましょう。

### 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