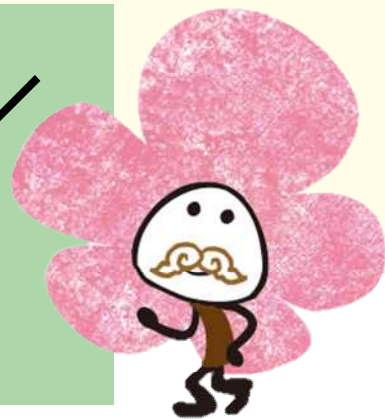


あなたはどのタイプ？ 標準



標準のあなたは...

脂肪も筋肉も標準

体脂肪・筋肉ともに標準タイプです。年齢を重ねると、基礎代謝が低下して、今までと同じ量の食事でも体重が気になってくるかもしれません。

何をしたら良いの？

毎日、体重計に乗る習慣を付けて、この体型を維持しましょう。体重測定は大事な健康管理のひとつです。

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。

「標準」のあなたは...

下記の目安を参考に、1日の歩数を意識して、体重の維持を目指しましょう。

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