

あなたはどのタイプ？ 運動不足型



運動不足型 のあなたは...

「かくれ肥満」になる可能性が

体脂肪は標準ですが、筋肉量が少ないタイプ。脂肪は筋肉よりも軽いため、体重だけ見ると太っていると感じず、油断すると「かくれ肥満」になる可能性があります。

何が問題なの？

運動不足が続くと、背筋や腹筋、股関節周りの筋力が低下して正しい姿勢を維持しにくくなります。

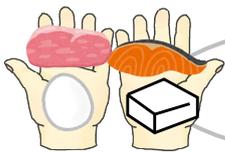
食事のポイント

01 3食を規則的に 食べましょう



特に朝食の摂取で
基礎代謝も向上!

02 たんぱく質を しっかり摂ろう



1日の目安は
両手のひらに乗る量

例) 肉薄切り2枚、魚1切れ、豆腐1/4丁、卵1個

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。

「運動不足型」のあなたは...

特に大事なものは筋トレ。

筋肉量を増やし、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