

あなたはどのタイプ？ かた太り型



かた太り型 のあなたは...

筋肉質に見えて実は脂肪が多い

見た目やさわり心地は固く筋肉質のようですが、実は脂肪量が多く、霜降り肉のように筋肉の中に脂肪が詰まっているタイプ。

何が問題なの？

脂肪を燃やしにくいことが特徴で、筋肉が硬いと、肩こりや腰痛の原因になったり、疲れが抜けにくくなります。

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



「かた太り型」のあなたは...
食事を見直しつつ、筋肉量を維持することが大切です。

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