

あなたはどのタイプ？ やせ型



やせ型のあなたは...

脂肪も体重も少ない

脂肪や体重だけでなく、筋肉も少ないため、日頃から疲れやすく、回復にも時間がかかります。筋肉が少ないと血流が悪くなり、冷え性や肩こり、腰痛の原因にもなります。

何をしたら良いの？

下記のポイントを参考に食事に気を付けながら、身体を動かす時間を増やし、筋肉を落とさないようにしましょう。

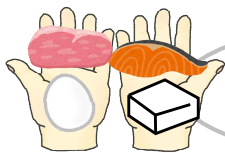
食事のポイント

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。



「やせ型」のあなたは...
週に2~3回の無理のない範囲での
筋トレで、筋肉をつけましょう。

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