

あなたはどのタイプ？ 筋肉質



筋肉質 のあなたは...

筋肉量が多い

体脂肪が少なく、筋肉量が多いタイプ。日頃から鍛えている成果が出ています。身体の筋肉量が多いと基礎代謝が上昇し、エネルギーを消費しやすい身体になります。

継続が大事

運動をやめてしまうと、筋力が低下し体脂肪が増えていきます。この調子で運動を続け、筋肉量を維持しましょう。

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て行えば、より効果的。

「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