

健康づくりのポイント！

～筋肉量を増やして体脂肪を減らそう～



食生活

1. 「1日3食」食べましょう

3食(朝・昼・夕)食べることで、身体に必要な栄養素やエネルギーが摂れ、生活リズムが整います

2. バランスの良い食事を心がけましょう

野菜、タンパク質、炭水化物、乳製品をバランスよく摂りましょう

3. よく噛んで食べましょう

満腹感を得ることができ、口の周りの筋肉を鍛えられます

4. 間食やジュースはなるべく控えましょう

糖分を摂りすぎると、脂肪が増える原因になります

筋肉量を増やしたい方へ

肉や魚に含まれるタンパク質は筋肉の材料となる栄養素ですが、野菜に多く含まれるビタミンと一緒に食べると吸収をよくしてくれます。



体脂肪を減らしたい方へ

よく噛んで食べることは早食いを予防します。また、野菜から食べると脂肪に変わる糖の吸収を遅くすることができます。油物や脂身が多い肉は控え、魚類などを食べましょう。

運動習慣



1. 普段よりプラス10分間身体を動かしましょう

- ・乗り物を使わず積極的に歩く
- ・階段を利用する
- ・掃除や家事の際、意識して身体を動かす など

らぶFitを活用しよう！／

1日 8000 歩歩くことで
市内のお店で使える
ポイントがもらえます

らぶFitの詳細はこちらから
(市ホームページ)



筋肉量を増やしたい方へ

下肢や体幹部の筋肉トレーニングを週に2回程度行いましょう。



筋肉トレーニングのやり方はこちらを参考に行いましょう
(健康長寿ネット)

体脂肪を減らしたい方へ

少し息がはずむ程度のウォーキングを週2回以上、1回20分以上行いましょう。膝などに痛みがある方はラジオ体操やプールなどもオススメです。



生活リズム

良い食生活や運動習慣を続けるためには生活リズムを整えることも必要です！



1. 毎朝 7 時頃に起き、陽の光を浴びましょう

・覚醒ホルモン「セロトニン」が分泌され、体内時計がリセットされます

2. 日中は活動的に動きましょう

・夜の眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が増えます
・メラトニンは代謝を良くし、老化の防止や肌のハリにも関与しています

3. 就寝時間を一定にし、

十分睡眠をとるようにしましょう

脳の眠くなるサイクルができ、生活リズムが整います



<問い合わせ先>

木更津市 健康推進課

☎0438-23-8376

平日 8:30～17:15