

# 見た目でわかる体質チェックシート

あなたは以下の3つのどの見た目にあてはまりますか？ 見た目から体質をチェックしましょう。



西洋ナシ型

- \* 脂質の代謝が苦手
- \* お尻や太ももなど下半身が太りやすい



りんご型

- \* 糖質の代謝が苦手
- \* 内臓脂肪が溜まりやすくお腹周りから太っていく



バナナ型

- \* 筋肉が付きづらい
- \* 太りにくいが隠れ肥満になりやすい

## 皮下脂肪型

特に女性に多いタイプです。

食事を控えようとして意識はするけど

必要な栄養素が不足しがちなのがこのタイプです。

**カラダが冷えやすい人**は、下半身に脂肪がつきやすくなります。

このケースは**小麦粉製品の摂取が過剰**なことが多いです。パン食は、脂質も多く水分を不足させますので、余計にむくみが出やすくなり、さらに冷えにつながりやすくなります。女性の方に多いのが、朝パン、お昼に麺のパターンです。

このタイプは、脚が細くお腹がせり上がっているのが特徴です。

女性でも、脚は細いのにお腹が目立つ方がいらっしゃいます。

このケースは**糖質の代謝が苦手**なので、食生活では糖質過多、たんぱく質が不足しているケースが多く見られます。昔細かったけど、加齢とともにお腹周りにお肉がついてしまうのは、もともと食が細かったり、筋肉が付きづらい方が多いようです。

こちらの方には、食事を減らすことよりも**良質なたんぱく質をプラス**していくことをアドバイスします。

見た目は痩せているのに、体脂肪率が高く、筋肉量が少ないのが特徴。

実はポッコリお腹。

このタイプは食べる量が少なく、野菜中心、ヘルシーなものを好む人が多いです。

たんぱく質が不足しがちなので

代謝は低め、年齢を重ねると太りやすくなり、痩せにくいのはこのタイプの人です。

お腹を凹めたいと食べないダイエットは逆効果。

バランスよく食べるを意識することが大切です。