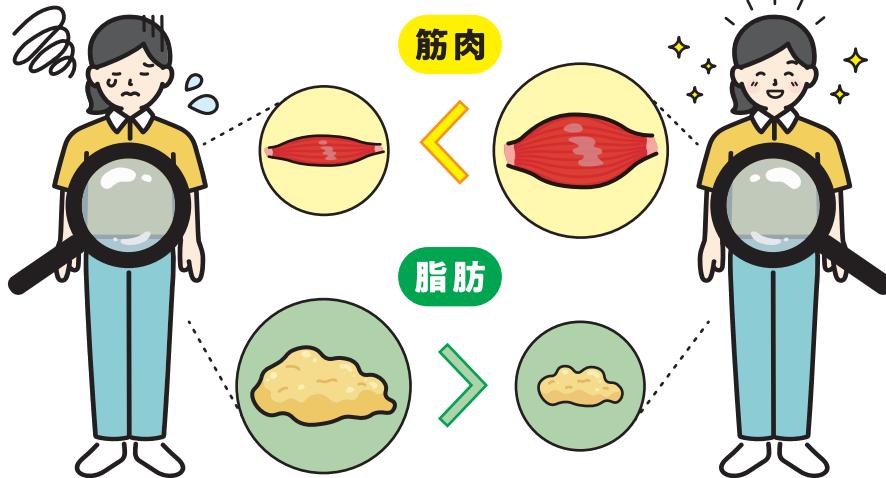


見た目は同じでも、からだの中は？

健活10
Osaka wellness action



不必要な食事制限や運動不足によって**筋肉量が減少**すると、**基礎代謝量が低下**して太りやすくなったり、将来の**転倒や骨折**の原因に。

まずはチャレンジ！健やかで新しい自分へ！

【運動からはじめる】



学校や駅では
階段を使おう！

スキマ時間に
スクワットを
してみよう！



膝がつま先より
前に出ないように

【食事からはじめる】

栄養バランスのとれた
食事をとろう！

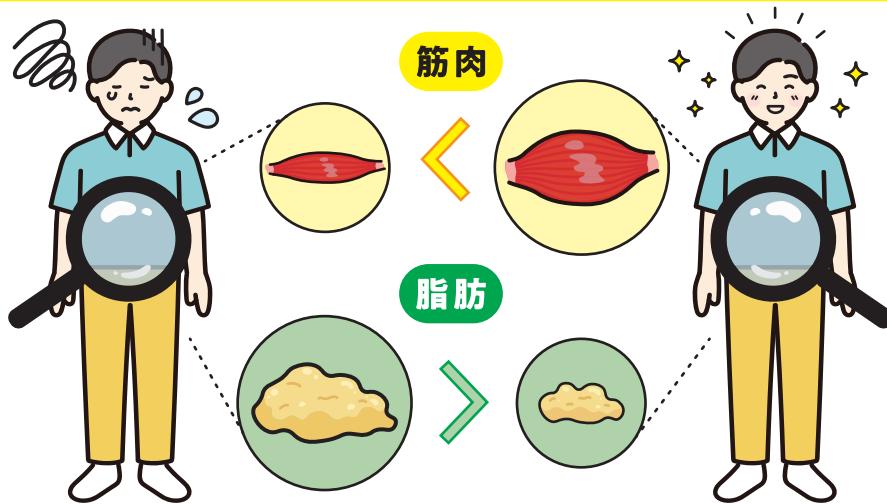


毎日を
元気に過ごす
ヒントはこちら



見た目は同じでも、からだの中は？

健活10
Osaka wellness action



unnecessary dietary restrictions or lack of exercise, **muscle mass decreases**, **basal metabolic rate decreases**, making it easier to gain weight, and becoming a cause of **falls or fractures** in the future.

まずはチャレンジ！健やかで新しい自分へ！

【運動からはじめる】



学校や駅では階段を使おう！



膝がつま先より前に出ないように

スキマ時間にスクワットをしてみよう！

【食事からはじめる】

栄養バランスのとれた食事をとろう！



毎日を元気に過ごすヒントはこちら

