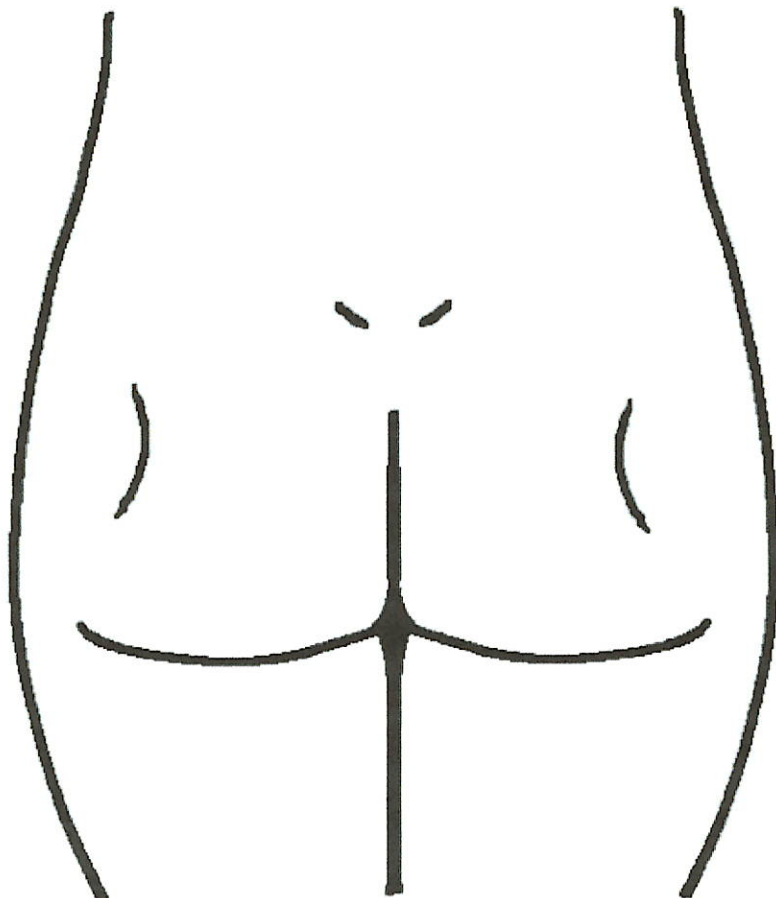


#### 【4】げっそり尻

筋肉が落ち、丸みがなくて扁平

運動不足でお尻の筋肉が減ってしまうと、お尻に丸みがなくなり、扁平でげっそりした形になってしまう。極端なダイエットや、偏った食生活で筋肉の材料になるたんぱく質が不足しても、“げっそり尻”になりやすい。

## ④げっそり尻



筋肉が落ち、  
丸みがなくて扁平

運動不足でお尻の筋肉が減ってしまうと、お尻に丸みがなくなり、扁平でげっそりした形になってしまう。極端なダイエットや、偏った食生活で筋肉の材料になるたんぱく質が不足しても、“げっそり尻”になりやすい。