

忘年会

ハイ
おまたせ

つなが竜

ヌ

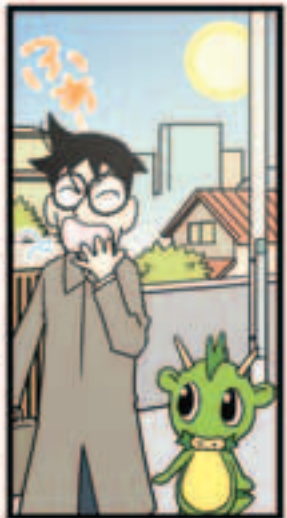


メタボリックシンドロームとは？

食べすぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因で、内臓脂肪型肥満（おへそまわりが男性85cm以上、女性90cm以上）になり、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上をあわせもった状態のことです。



翌朝



メタボ予防5か条!

- 1、1つ手前の駅で降りる
- 2、速足で15分以上歩く
- 3、駅も会社も階段利用
- 4、1日3食を栄養バランスよく
- 5、ゆっくり噛んで腹八分目

