

身体活動を増やしましょう！

「ちょっと歩く」の積み重ねが大事です

調査の結果、メタボリックシンドローム予防は、

「継続が難しい」

「時間がない」

と思っている方が多いことが分かりました。

特に運動は継続することが難しいものです。

一度に運動しなくても、まずは生活の中で、

「ちょっと歩く」を積み重ねましょう。

脂肪は常にエネルギーとして利用されていますので、

少しずつ歩くことでも効果はあります。

★ 生活の Small Change(スモールチェンジ)から始めましょう

