



### 肥満関連

### 高血圧関連

大人のための、あるいはおやつの食べ方！ 数値が低くない方がいいんです

「糖」を元気にしてメタボ 糖質を元気に！ 糖とメタボの意外な関係

子病気を含めれば、60代女性の1/3が糖尿病

カブサイコンで脂肪を燃やそう。野菜たっぷりのおいしい平皿丼

腸内のビタミンB1で、疲労回復もイライラ解消。一度食べるとつせになるもやしたっぷりの焼きそば



参考：記事のシリーズ

- メタボ川柳
- 働く女性の相談室
- よくわかる検査値事典
- 季節のヘルスケア
- 健康豆知識
- Pep Upリサーチ結果
- 特定保健指導の世界
- 毎日ペップ体操
- トレンドウォッチ
- 知ってよかった！ 応急手当
- 30才から考える男の健康
- リモートワークで、さて、ランチどうする？
- ほか



記事を読んで  
評価すると  
Pepポイントが  
もらえます

### 肥満

【よくわかる検査値事典】肥満

健康診断結果、活用していますか？受けて終わりにしていませんか？  
結果に安心した人にもドキッとした人にも知ってほしい検査項目について医師がわかりやすく解説します。

よくわかる検査値辞典  
結果が良かった人も悪かった人も、気になる検査項目をチェック！  
肥満 GO!

BMIとは？

5分でわかる！TRENDウォッチ「PCR検査」

第1回 ビーシーアール PCR検査

PCR検査とは、Pep Up検査の発展版です。脂肪を元気にしてメタボを予防するだけでなく、脂肪の代謝を促進させることで、脂肪を元気にしてメタボを予防する効果が期待されています。

PCR検査のメリット

- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果
- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果
- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果

PCR検査のデメリット

- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果
- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果
- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果

PCR検査の注意点

- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果
- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果
- 脂肪を元気にしてメタボを予防する効果

いかがでしょうか。今日からPCR検査を試してみませんか？

記事の評価して3pepポイントをもらおう

参考になった 参考にならなかった