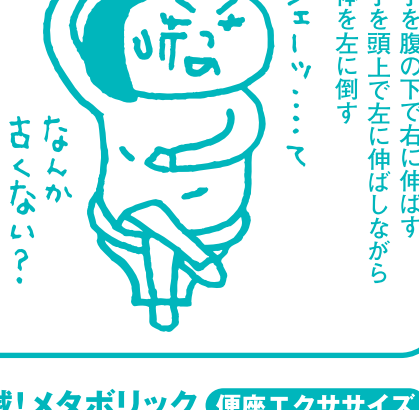


トイレでシェー



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

トイレで屈伸



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

トイレでバンザイ!



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

トイレで空中浮遊



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

トイレでヨガ



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

トイレでこんにちは



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

ウエストひねり



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

空気便座



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

腹式呼吸



撲滅!メタボリック 便座エクササイズ

メタボリック
シンδροームを
やっつける!

メタボリックシンδροームとは?

ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上に加え、

①血清異常(中性脂肪値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満)

②血圧高値(最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上)

③高血糖(空腹時血糖値110mg/dL以上)

のうち①～③を2つ以上有する場合、心筋梗塞・脳梗塞などのリスクが高まるメタボリックシンδροーム(内臓脂肪症候群)と診断する。

メタボリックシンδροームの必須項目

へそまわりのサイズが

男性85cm以上

女性90cm以上

さあ、このトイレットペーパーで、ウエストサイズを測ってみよう。トイレだから誰も見てないよ!

