ホームページに全記事掲載中！
LINEで配信のお知らせもしています！

町公式LINE

町ホームページ

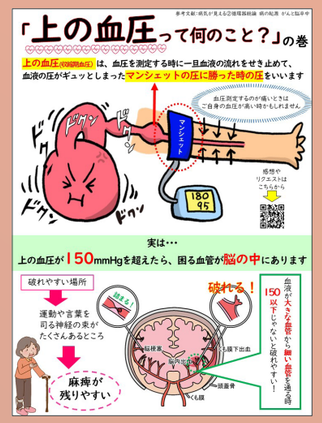
効率よく運動をしたいあなたへ

「運動は食後がいいよ」の巻

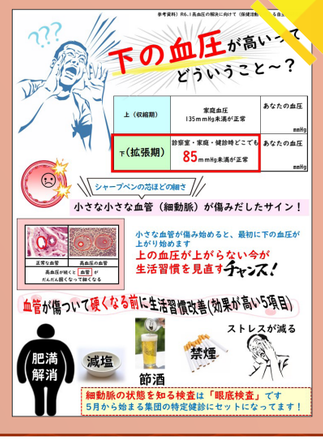
「どうせ歩くなら脂肪が燃える歩き方」の巻

健康のために運動をはじめてみたいけどいつどのような方法でやったらよいのか、そんな悩みを解決するような記事があります。

血圧が気になるあなたへ



「上の血圧って何のこと？」の巻



「下の血圧が高いってどういうこと？」の巻

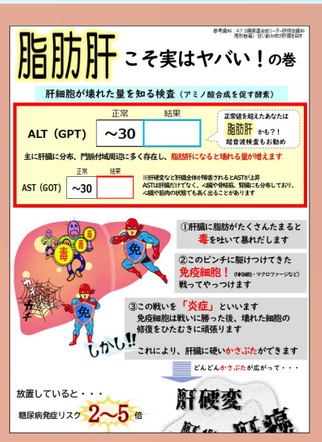
普段測っている血圧。上と下の数値で何が分かるのかを解説しています。
血管がどれだけ重要な働きをしているのかを知ることができます。
「下の血圧が高いってどういうこと？」の巻は、公開から1年間で13,000回以上見られており、「梨マラソン」情報などをおさえて町のホームページで1番見られている人気の記事です。

からだのへぇ～なはなし

気になる巻をご覧ください

内臓の働きを知りたいあなたへ

「すごいぞ！腎臓」の巻



「脂肪肝こそ実はヤバい！」の巻

目に見えないところで大活躍している内臓の役割を紹介しています。
内臓に感謝して、日頃から大事にしましょう。

7月最新巻！！

最新刊の詳細はホームページをご確認ください！

「糖の吸収スピードの速さが脂肪肝を作る！」の巻

食事に気を付けたいあなたへ

「朝食は食べたほうがいいらしい？」の巻

「玄米パワーをおいしく食べよう」の巻

食事のしかた一つでも体への影響は大きいです。
朝食の重要性やどんなものを食べると健康によいのかを紹介しています。