

アメリカのブレスロー博士は、さまざまな生活習慣と身体的健康度(障害、疾病、症状など)との関係について調査しました。その結果、7つの健康習慣が健康度に関係していることを発見しました。これは「ブレスローの7つの健康習慣」として広く知られています。これら7つの健康習慣を守っている人ほど、病気にかかる人が少なく、寿命が長かったという事です。

あなたはいくつ当てはまりますか？少しずつでも習慣化していきましょう。

◆ブレスローの7つの健康習慣

1. 適正体重を維持する
2. 朝食を毎日食べる
3. 間食をしない
4. 過度の飲酒をしない
5. 定期的にかかなり激しい運動をする
6. 喫煙をしない
7. 適正な睡眠時間 (7~8時間)



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。