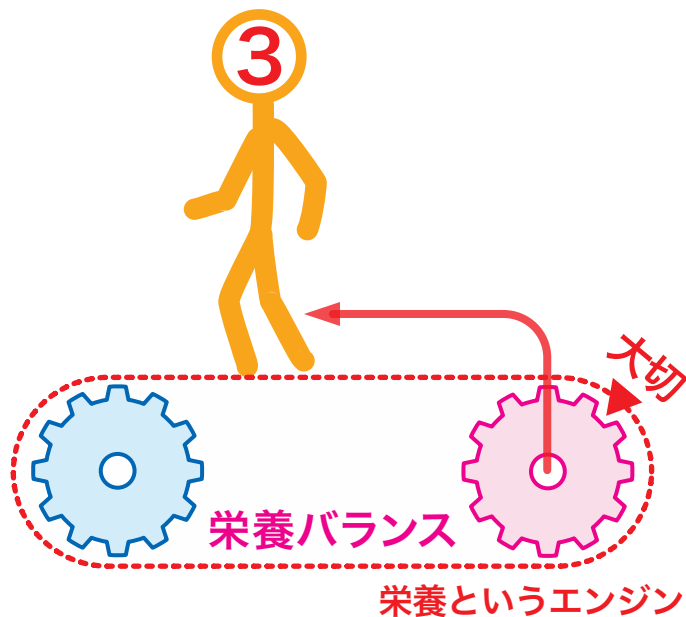


10メッツの源は、毎日の栄養バランス
メッツの動力は**栄養素**
たんぱく質・脂質・炭水化物



行動するためには、筋力が必要です。筋力は、筋肉量が多い方が有利です。その筋肉は、毎日の食事のたんぱく質からできます。メッツ10をつくり出すために、毎日の食事も大切に。

ムリをしないで少しずつ動くことで…
1週間で、**10**メッツから



座っているときが1メッツ。座っているときより、強い動きの目安がメッツです。歩くことは、全身を使うことになるので3倍の3メッツになります。まず基本の歩きから…