

特  
定  
保  
健  
指  
導  
シ  
リ  
ー  
ズ

食生活  
運動編

食生活と運動 組み合わせて行う

# メタボリック シンドローム対策

改訂版

監修

ヘルス&ライフサポートTAK  
NPO法人 保健科学総合研究会

代表  
理事

保健師

齋藤 明子

