

“座り続ける？ or 立ち上がる？”

あなたの健康を左右するかもしれない



座位→立位の置き換えで
・ **2倍**の消費カロリーに！

2時間の置き換えで

- ・ およそ**-100 kcal** 消費
- ・ 健康指標（**血糖**, **中性脂肪**等）も改善（Healy et al., 2015）



7時間以上の座位時間は
座りがちな習慣は
疾患リスクを高める原因に…
（**肥満**, **糖尿病**, **血管疾患**等）

この習慣が継続されることで
死亡リスクを高める原因に…
（Diaz KM., 2012）

