

# “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**-100kcal**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  
疾患リスクを高める原因に…  
(肥満, 糖尿病, 血管疾患等)

座りがちな習慣を継続すると  
死亡リスクを高める原因に…  
(Diaz et al., 2017)

