



はなこ
 実年齢 : 29 歳
 健康年齢 : 33.8 歳
 Pepポイント : 128 pt

あなたの現在の健康状態



- ホーム
- わたしの健康状態
- 医療費
- アクティビティ
- 健康記事**
- 日々の記録
- レシピ検索
- Pepポイント
- 申請書ダウンロード
- 各種申請
- 設定

おすすめの健康記事

カテゴリで絞り込む



血圧が気になる人の塩分摂取目標値は6g以下 減塩醤油の「減塩貢献度」はどれくらい?

日本医療データセンター



エネルギー控えめの和定食でメタボ予防。しょうがを効かせておいしさ倍増

日本医療データセンター



高血圧は“食べて”予防&改善！ 知っておくべき野菜と魚の栄養パワー

日本医療データセンター



アルコールから体を守る「水の飲み方テクニック」

日本医療データセンター



「ビールはダメ、焼酎はOK」はウソ！？ 通風と尿酸、そしてアルコールの密な関係

日本医療データセンター



鶏肉と根菜の煮物の献立（「塩分2gの和食献立」より）

日本医療データセンター

