

PVレポート 1月

全体月間PV	2,455,444
全体月間UB	1,182,477
スマホ比率	62.19%

	PV	UB
ホーム	74,706	24,511
スポーツ・エクササイズ	137,307	73,422
ダイエット・食生活	205,240	105,742
からだケア	1,439,275	725,424
医療・予防	488,201	288,529

記事ランキング

たんぱく質を多くとっている高齢者ほど長生き
ウォーキングでは筋肉が減少？！ 誰もが確実に筋肉を増やす鉄則
たんぱく質摂取の6つの誤解 筋肉を増やすのに本当に必要な量とは？
筋肉を育てる食事の秘訣 たんぱく質摂取のゴールデンタイムは？
セックスは体にいい？ 何歳までできる？ 素朴な疑問を聞いてみた
いつもの筋トレに飽きたら「まき割りスクワット」！ 筋肉を増やす総仕上げ
がんのリスクも下げる？ 驚くべき“コーヒーの効能”を知る
「若いときと同じ体重」の落とし穴 万病予防には筋肉の維持が不可欠！
酒が体内で脂肪に変わる？ 医師が警告「やめるべき4つの飲み方」
なぜか休まない…自分を苦しめる「しがみつき行為」のメカニズム

メールマガジン配信数	224,900
------------	---------

日経BP 全サイト

月間PV	79,816,626
月間UB	29,273,525