

PVレポート 12月

全体月間PV	1,070,047
全体月間UB	381,971
スマホ比率	49.33%

	PV	UB
ホーム	51,370	12,035
スポーツ・エクササイズ	54,840	23,895
ダイエット・食生活	85,417	33,377
からだケア	561,219	222,218
医療・予防	264,697	111,404

記事ランキング

中性脂肪を食事で下げる！ まず優先すべきは糖質、脂肪は「置き換え」戦略で
9割の人が要改善！ その不調、「普段の呼吸」が原因かも
中性脂肪は血管の老化を進める！ コレステロールと共犯で悪さに拍車
「正しい呼吸」に導くセルフマッサージ4選 緊張を和らげる技も
健康を左右する呼吸は「横隔膜」の動きがカギ 習得のコツは？
中性脂肪は運動で効率よく燃やす！ 鉄板はウォーキングとスクワット
体調に合った温泉が分かる 泉質や適応症で選ぶ温泉地10選
不整脈とはどんな病気 突然死を引き起こすこともあるって本当？
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
年末年始の糖質に注意！ 「質」に着目して血糖値上昇を抑える

メールマガジン配信数	229,377
------------	---------

日経BP 全サイト

月間PV	61,242,111
月間UB	20,278,427