

## PVレポート 2019年4月

全体月間PV	2,818,545
--------	-----------

全体月間UB	788,507
--------	---------

スマホ利用率	53.42%
--------	--------

	PC		モバイル	
	PV	UB	PV	UB
ホーム	65,574	21,912	19,599	7,643
スポーツ・エクササイズ	678,939	162,765	952,774	346,467
ダイエット・食生活	139,679	35,396	174,433	54,643
からだケア	130,203	33,311	143,001	54,424
医療・予防	229,335	74,861	187,165	88,456

### 記事ランキング

1: 「1日1万歩」「軽い筋トレ」を続けても成果は出ない理由
2: 「週3回筋トレしても筋肉量が増えません」“筋肉博士”がズバリ回答！
3: 「腰が痛い」ときの自己診断～あなたの腰痛はどのタイプ？ どうすれば
4: 毎日続けるだけで筋トレにもなる4つの習慣
5: 日本酒やワインが、老化の元凶「糖化」を抑える！？
6: 「昔運動してた人は筋肉の戻りが速い？」“筋肉博士”がズバリ回答！
7: 人生後半、食事内容をギアチェンジするタイミングがやってくる
8: 老化防止にたんぱく質はどれだけ必要？ 注目は「ロイシン」！
9: 飲む前に飲む“助っ人”に「酢酸菌酵素」というニューフェイス現る
10: 有酸素運動の前に筋トレすると脂肪の燃焼がアップ！

メールマガジン配信数	196,856
------------	---------

### 日経BP 全サイト

月間PV	80,788,202
------	------------

月間UB	18,134,363
------	------------