

■初版第1刷，第2刷をお持ちの方

頁・箇所	誤	正
P171 16行目	平地歩行 40分（通勤時）×5日 =約 10METs・時 子どもと遊ぶ（夕方）12分×5日 =約 5METs・時 ゴルフ（週末）120分 =約 10METs・時 合計 25METs・時	平地歩行（通勤時）3.5METs×40分×5日 =11.7METs・時 子どもと遊ぶ（夕方）5.8METs×12分×5日 =5.8METs・時 ゴルフ（週末）4.3METs×120分×1日 =8.6METs・時 合計 26.1METs・時