



## 正しい腹囲のはかりかた

腹囲は内臓脂肪量の目安になります。

体重1kg減⇨腹囲1cm減！内臓脂肪の減少効果を『見える化』しましょう。

### 腹囲測定のポイント

- 力を抜いて**立った状態**で、**おへそ**の高さで測定してください  
(最下部の『正しい腹囲測定位置』を参考に)
- **メジャーが水平**になるように(鏡を見ながら確認し)、  
測る時は普通の呼吸で**息の吐き終わり**に目盛を読み取りましょう

### 正確に測定するためのコツ

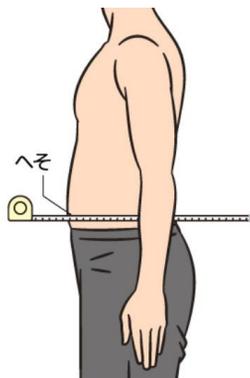
- 体重測定と同じタイミングで、**朝、排尿後・朝食前**の測定がオススメ
- 飲食の影響を受けやすいので、**飲食後は2時間経過した後に**測定してください
- 正確な測定のために、下着などは着用せず、**直接腹部を計測**してください  
(洗濯バサミ等で服を巻き上げるとGood!)
- 自分で測るのが難しい場合は、**家族の協力**を得て測ってもらうのも手です

### 正しい腹囲測定位置

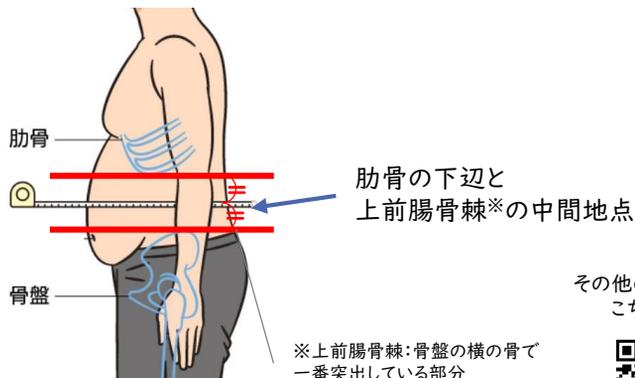


腹囲=ウエストではありません。

【通常】



【おへそが下に下がっている場合】



その他の健康情報は  
こちらから▼



測定したら、記録もおこないましょう

