

自分の内臓脂肪蓄積を判断するために

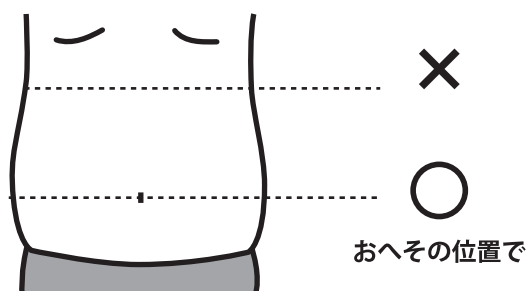
ウエスト周囲径を正しく測定する方法

用意するもの

メジャー：非伸縮の布製（0.1 単位で測定できるもの）

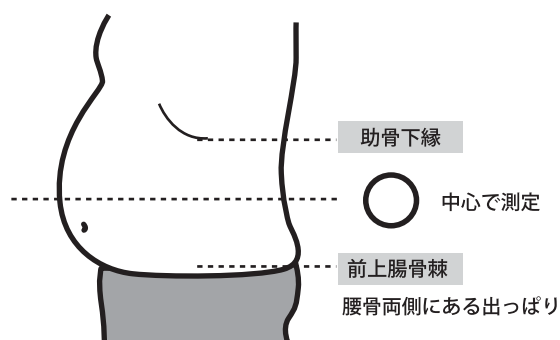
正しい測定位置

おへその位置で水平に



ウエストは、もっとも細い部分ではなく
おへその位置で測定

もし、お腹が前に突き出して、
おへその位置が下がっている場合は
測定位置が違います。



肋骨の一番下側と腰骨両側の出っ張ったところ
ライン間の中心で測定します。

腹囲測定のポイント

1. 測定はへその高さで水平であること
2. 吸気（息を吸う時）でなく呼気（息を吐くとき）に計測する
3. 飲食直後でないこと

腹囲測定の仕方

1. 立ちます。
両腕を自然に垂らしてリラックス
2. 息を軽く吸って、軽く息を吐きます。（軽呼吸）
3. その状態で測定します。
（メジャーがきつくくい込まないように注意）

