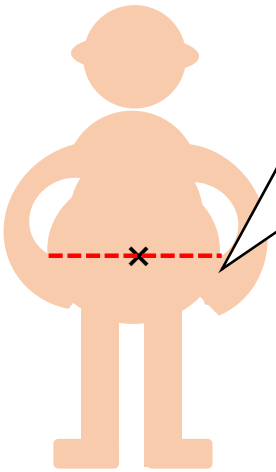
腹囲・体重を計測しましょう！

腹囲の測り方・・・測る頻度は週1回

1. 飲食直後でないことが、計測するおススメのタイミングです
2. 立った状態で、息を吸う時でなく吐く時に測定します
3. おへその真上をメジャーが通り、メジャーが水平になるようにします

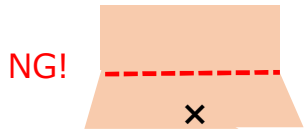


メジャーの位置が水平かどうかは、鏡で確認しましょう。
誰かに測ってもらってもいいです。

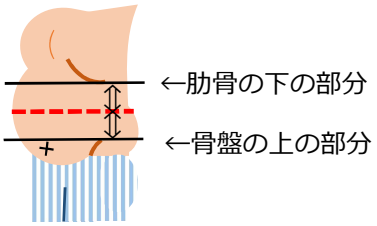
基準値：
男性85cm
女性90cm

基準値は、内臓脂肪面積100cm　に相当し、メタボリックシンドロームの第一基準とされています。
腹囲1cmが体重1kgに相当します。

胴が一番細い部分（ウェスト）ではなく、へその位置で測る。洋服のウエストサイズとは異なります。



脂肪がついてへその位置が下がり過ぎている場合は、肋骨の一番下と骨盤の上の真ん中の高さを測定する。



体重の測り方・・・測る頻度は毎日

時間を揃える！
- 朝起きて排尿後
- 空腹時（朝食前など）

1日のスタートの体重がわかると、その日1日食事と運動と意識して過ごせます♬

条件を揃える！
・同じような服装にする
・入浴前後のどちらかに統一する

できるだけ、同じような重さの服を着ているというのが、体重を比較する上で大切です。

体組成計の体脂肪率がばらつくのはなぜか??

生体電気インピーダンス法という方法で体脂肪率を出す場合は体に微弱な電流を流して計測するので、体内の水分量によりばらつきが出てしまいます。正確な数値をはかるためには『食前かつ入浴前』の計測が推奨されています。

東京金属事業健康保険組合