

Stop! ざ・メタボ No.2 腹囲の正しい測り方

メタボリックシンドロームの診断基準となっている「腹囲」ですが、「男性で85cm以上、女性で90cm以上」に何故?と思われる方も多いはず。

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、**メタボリックシンドロームで問題なのは、内臓脂肪型肥満です**。女性は皮下脂肪がつきやすいため、男性の方が厳しい基準になっています。

腹囲はウエストの一番細い部分ではありません。正しい測り方を参考にし、こまめにチェックしましょう。

- ポイント**
- 正確に測りために空腹時に測りましょう。
 - 足をそろえてお腹に力はいらぬよう、軽く息を吐ききったところで測りましょう。
 - 位置はおへその位置。

あれれ? 脂肪がつきすぎておへその位置が下がってるぞ! という方は、「肋骨の一番下」と「骨盤の一番上」の中間あたりの位置を測りましょう。

- メジャーは水平にからだにそうようにして測りましょう。

