

自己診断

内臓脂肪の簡単計算式

◎ ウエストと
ヒップの
正しい測り方

ウエスト
ヒップ



※まぶさ立ち、リラックスした状態で、軽息を吸ってロエいたあとに測る

① ウエスト(おへその少し上)とヒップ(お尻の一番ふくらんだ部分)を測る

② ウエストのサイズをヒップのサイズで割り数値を出す

ウエスト ÷ ヒップ = ウエスト・ヒップ比

③ 男性は0.9以上、女性は0.8以上で内臓脂肪型肥満の疑いがある

おなかをつまんで内臓脂肪をチェック

おへその横の肉をつまむ。鏡があるとわかりやすい。



2cm以上つまめた人は、皮下脂肪がタリ証拠。



2cm以下だった人は、内臓脂肪の可能性アリ。



内臓脂肪を簡単にチェックするには、まずおなかを出して立った状態で「おへその横の部分」をぎゅとつまんでみる。

つまんだ部分の厚さが2cm以上あれば皮下脂肪がたまっている証拠。

反対にあまりつまめなかった人は、隠れ肥満、つまり内臓脂肪型肥満の可能性ががあります。