



ママと一緒に小児肥満を考える

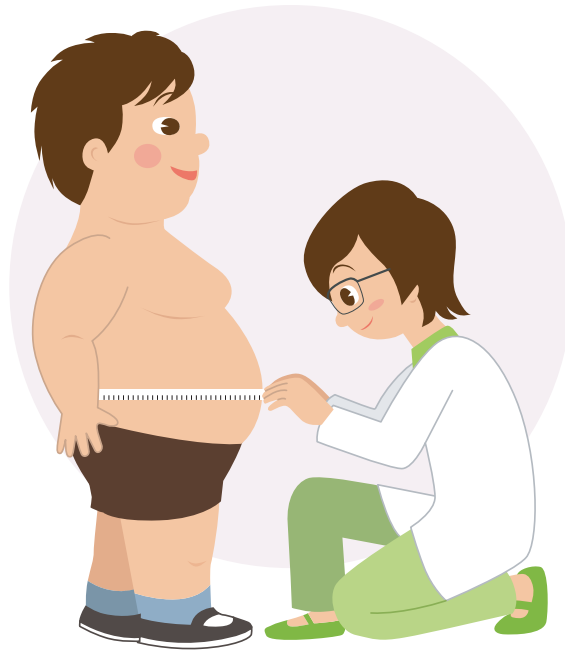
コメタボ君の一大決心

about metabolic syndrome

STEP
06

腹囲を測りましょう

正しい測り方



内臓脂肪と腹囲は相関関係があります。

腹囲を減らしましょう。

腹囲を身長のお半分にしましょう。

(6歳以上のお子さん)

〈例/身長140cmなら腹囲は70cm以下が望ましい〉