

# < 腹囲を測ってみましょう。 >

## 《腹囲測定の方法》

- ★力を抜いた状態でおへその高さで測定してください。
- ★おへその周りに水平に皮膚に直接巻尺をあててください。
- ★普通に息をはいた状態で測ります。
- ★できるだけ、食後2時間はさけて測定しましょう。
- ★おへその位置が下に移動している方は、ろっ骨の一番下と骨盤一番上の間で測ります。

