

日頃の生活習慣でカラダがどう変化しているかの評価は、これまで聞き取りと数値による推測が殆どでした。

これからは、カラダの中を見ることでハッキリとした事実に基づいて評価します。

見るから分かる、変えたくなる
自分の生活習慣！

食事



いい生活習慣
作れていますか？

運動



間食

お酒

ダイエット



生活習慣の改善

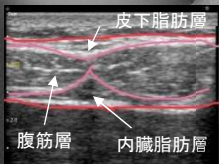
お腹

de

生活習慣 check

測定料
1,500円

※測定は事前の予約
が必要
です



超音波で
お腹の中を見て
生活習慣を評価

改善が必要なら
アドバイスまで

- ① 内臓脂肪の厚み
- ② 皮下脂肪の厚み
- ③ 腹筋の形状（元気さ）
- ④ 腹筋の厚み
- ⑤ ①～④の結果を基に生活習慣改善のアドバイスを行います

測定～説明
約30分

お腹に機器を
あてるだけの
簡単測定

特別な準備は必要なし！
座って、寝て、お腹を出す
だけの簡単測定。

測定の
イメージ
動画

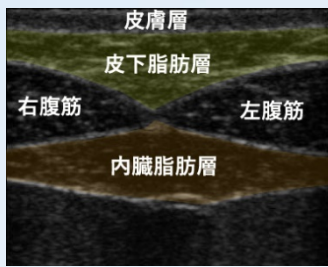


測定会

7 月

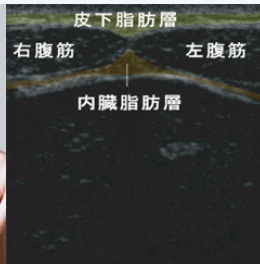
利用枠		会場	
		熊本県立総合体育館	パークドーム
平日	①14:00-16:00	21日	29日
	②17:00-20:00		
土日	①10:00-12:00	11日	17日
	②13:00-16:00		

内臓脂肪・筋肉・皮下脂肪のバランスを評価



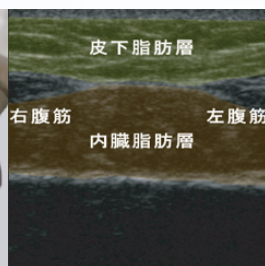
お腹を超音波で見ると、左記画像のような構造になっています。画像の上（お腹の表面）から皮膚。皮下脂肪、筋肉、内臓脂肪の順番に見えています。

通常、左右の腹筋はある程度のハリと大きさを保ち、体の真ん中でくびれています。腹筋の形、皮下脂肪の厚さ、内臓脂肪の量から、その人のこれまでの生活習慣と改善のポイントが見えてきます



理想的なパターン

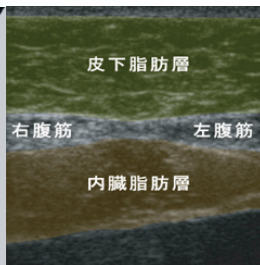
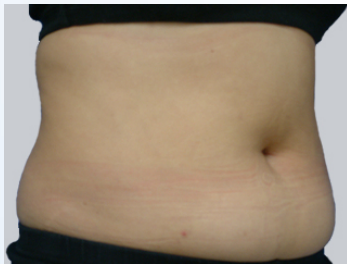
理想的な状態とは、皮下脂肪も内臓脂肪も少なく、腹筋の厚みとくびれがしっかりしている状態。



メタボ男性に多いパターン

腹筋が弱っており、左右の腹筋が過剰な内臓脂肪によって左右に押し出されている状態。

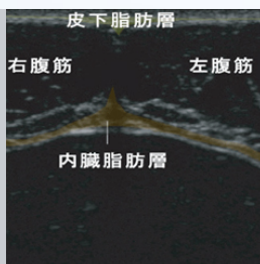
ポッコリとお腹が出た男性に多いパターン。



メタボ女性に多いパターン

腹筋が薄く弱っており、左右の腹筋のくびれがなく繋がっている状態。皮下脂肪、内臓脂肪も厚い。

中年の女性に多く、とても太りやすく痩せにくい状態。



プロアスリート（※写真はサッカー選手）

皮下脂肪も内臓脂肪も少なく、腹筋が厚い。鍛えられた腹筋は普通の人のおよそ2倍ほど厚く、左右の腹筋の形は台形になり、くっついている

定期的に確認をしましょう！

超音波でお腹の中を“見える化”することで、自分の現在の状況をより明確に判断できます。一度の評価で終わらずに、ダイエットや生活習慣病改善を達成するために定期的な経過観察をおすすめします。