

新しく体組成計を設置しました

「体組成」とは、

からだを構成する組成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。

体重の他に、筋肉量や基礎代謝量、内臓脂肪レベル、推定骨量、体水分率などの計測ができる機器を「体組成計」といいます。

肥満や生活習慣病の予防・改善には、まず自分のからだの状態を「知る」ことが大切です。

からだの状態を総合的にチェックし、常日頃から健康を意識しながら

体組成を継続的に計測し、日々の健康管理と維持・増進を心掛けましょう。

