

1

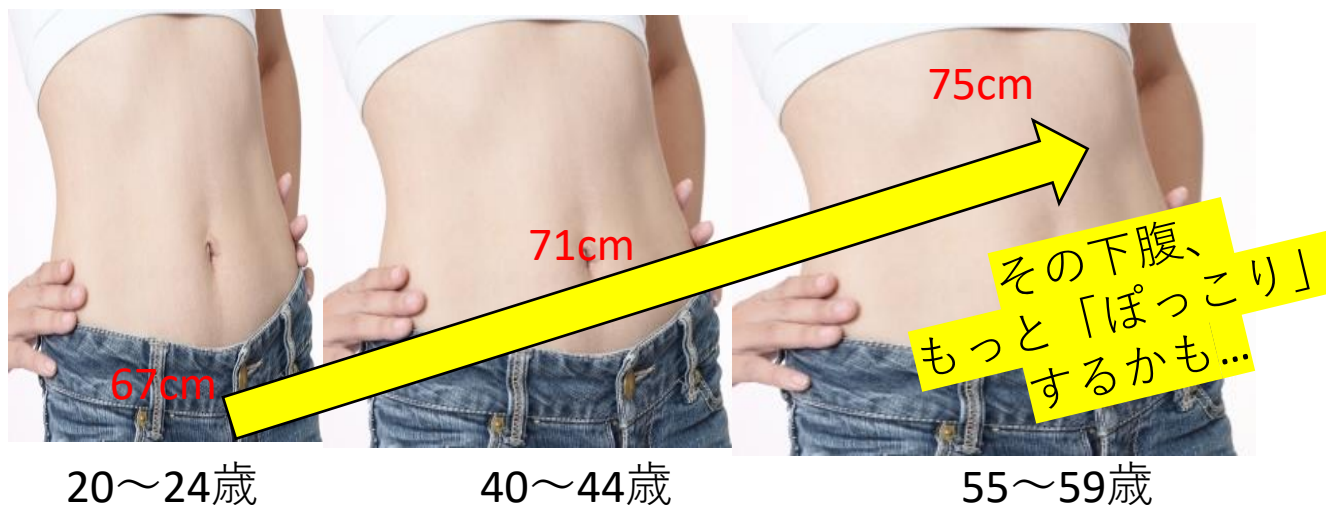


2

- ・服の上からも目立ってきた
- ・運動は苦手。続かない！
- ・下腹のポッコリがいちばん目立つ
- ・汗をあまりかかず代謝がさがってるのかも…

3

女性の年齢別 ウエストサイズ平均



参照：[size-JPN 2004-2006 調査結果について](#)（METI/経済産業省）

4



ぽっこり下腹の原因（１）
お腹周りの衰え