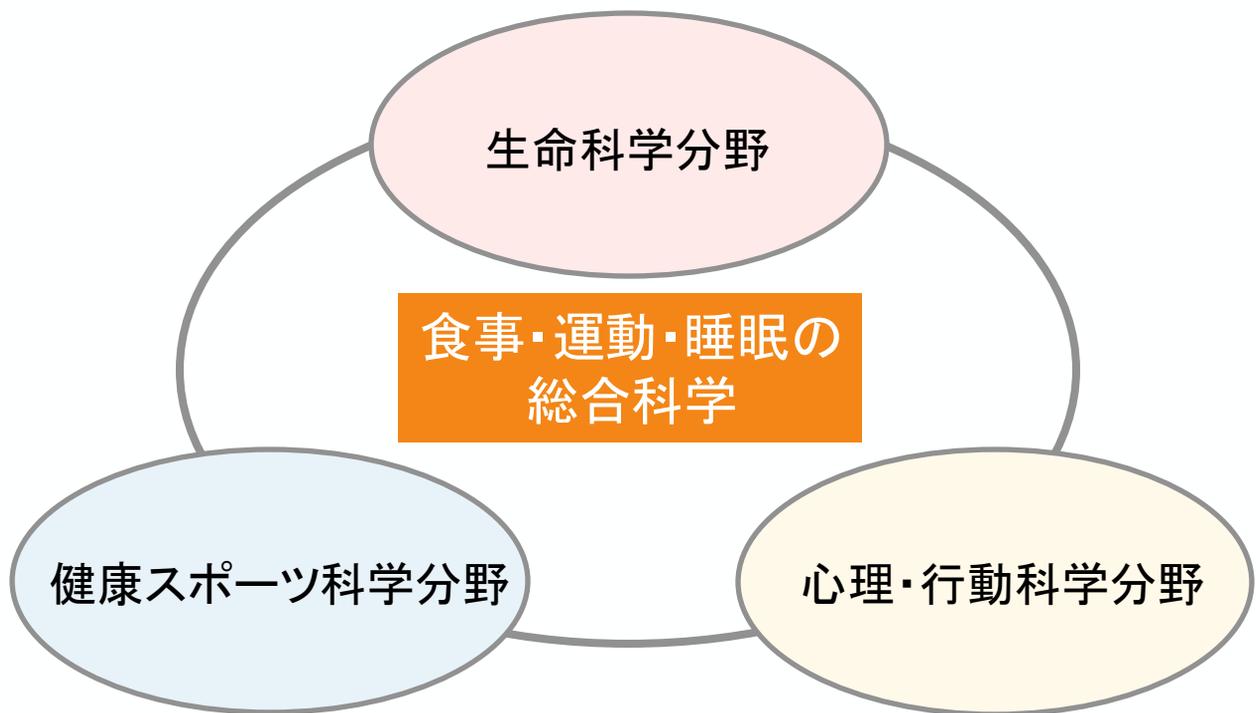


# 男子大学生における隠れ肥満と 食事・運動・睡眠習慣の実態調査

- 身長と体重のみでヒトの健康を評価するには限界がある
- 隠れ肥満のほとんどは低骨格筋を併発する
- 骨格筋量の低下はサルコペニアやフレイルに直結する



## 低骨格筋に関わる生活習慣は？



食事習慣



タンパク摂取 ↓

運動習慣



中・高強度運動 ↓

睡眠習慣



午睡回数・時間 ↑