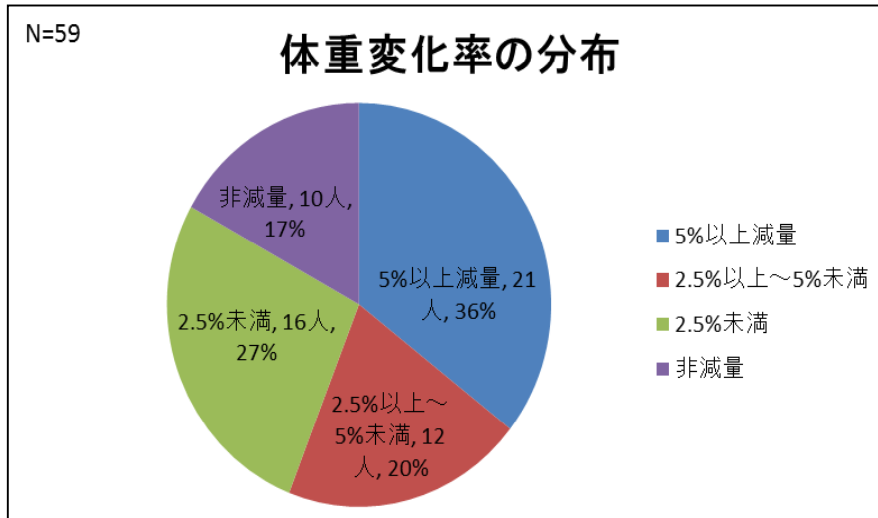


4) 参加者の体組成の変化

BMI25以上の参加者対象（参加者の20.3%）



- ・ 血液データの改善が見られる体重の5%減量できた者は36%であった
- ・ 男性、女性で筋肉率が増加し体脂肪率が減少した

