

## 体組成測定

体組成ってどんな測定をするの？



### 体脂肪率

ダイエットをする時、何を一番気にするでしょうか？「体重」を気にする方が多いですが、本当に気にするべきなのは、「**体脂肪率**」です。

体脂肪は、活動エネルギー源だけでなく体温を保つ、皮膚に潤いを与える、なめらかなボディラインを保つ、ホルモンの働きを保つなど、健康・美しさに欠かせないものです。

しかし、体脂肪率が高すぎると、高血圧、(※)高脂血症、糖尿病など生活習慣病の原因となります。

※血中のコレステロールやトリグリセリド(中性脂肪)が増加する状態



### 筋肉量

筋肉と聞くと、足や腕などの筋肉を連想しがちですが、それらは「骨格筋」に分類される筋肉で、その他にも内臓や血管などは「平滑筋」に分類される筋肉の一つ。タニタの体組成計で指す、筋肉量は骨格筋・平滑筋を含んだ値です。

女性の中には、わたしはほっそりした体がいいから筋肉なんて付けたくない...と思われる方もいますが、**筋肉量が減るとその分エネルギー消費が減るため脂肪が蓄積しやすくなり**、さまざまな病気の原因になります。また、筋肉量が減ると骨量も減少することがわかっています。

性別を問わず、**筋肉量に注意を払うことは健康と美容のために大切です。**



### 内臓脂肪レベル

標準	やや過剰	過剰
レベル9以下	レベル10~14	レベル15以上
今のところ問題ありません。これからもバランスのいい食事や適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー調整を行い、適正体重に向け減量を計りましょう。	積極的な運動や、食事の調整による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。



### 基礎代謝量

基礎代謝とは、心臓を動かしたり体温を保ったり「生きていることを維持するためのエネルギー」で、ごろ寝していても絶えず使い続けるエネルギーのことです。そして重要なのは、基礎代謝は1日の消費エネルギーの、「**7割以上**」を占めること！

つまり、消費エネルギーの大半を占める**基礎代謝量は、ダイエットに大きな影響を与えるのです**。男性は18歳頃、女性は15歳頃をピークに、基礎代謝は年齢と共にどんどん低下していきます。基礎代謝の中で、最もエネルギー消費が多いのは筋肉です。筋肉を鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝量が増え、太りにくく痩せやすいカラダになります。逆に筋肉が少なく脂肪が多いと、基礎代謝量が少ないので痩せにくいカラダになってしまいます。



### 体水分量

体水分とは、体内に含まれる水分の事で、**血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液**などをいいます。これらは栄養の運搬、老廃物の回収、体温の維持など体にとって重要な働きがあります。**体水分率の標準範囲は男性の場合体重の約55%、65%女性の場合は体重の約45%、60%です。**



### BMI

BMI(Body Mass Index: ボディ・マス・インデックス)とはWHO(世界保健機構)が提唱する体型指標を判断するための基準の一つで、下記の計算式で表されます。

●**BMIの計算式** BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
日本では、BMIが18.5 ~ 24.9のとき、病気にもっともかかりにくい状態とされています。



### 推定骨量

体を支え、内臓や脳を保護するなど大切な役割を果たす骨。その骨全体に含まれるカルシウムなど、ミネラルの量を「骨量」といいます。タニタでは、除脂肪量(脂肪以外の組織との相関関係をもとに統計的に推定した「推定骨量」を表示します。



体組成計