

コロナ禍で巣ごもりを強いられるこの頃、自己の身体状態の管理・分析は如何・・・
今更ながら市販の体組成計の利用も参考になりそうです。

測定できる項目は、製品ごとに多少異なります。その中から、代表的な7項目

1 体重

体重は、体の総重量のことです。計測可能単位は一般的には100g刻みですが、中には50g単位で精密に測定できるモデルもあります。

「ダイエットの成果を確認したい」「赤ちゃんの体重を量るのにも使いたい」といった場合は、細かな変化にも気付きやすい50g単位で量れるモデルがおすすめです。

2 体脂肪率

体脂肪率とは、全体重に占める脂肪の割合がどれくらいなのかを表した数値です。

体組成計では、直接体脂肪の重さを量っているわけではありません。「脂肪は電気を通しにくく、筋肉は電気を通しやすい」という特性を利用して、体内に流した微弱な電流への電気抵抗値（電流の流れにくさを示した値）とユーザー情報と体重から体組成を推定しているのです。

なお、体脂肪率の標準値は、年齢や性別によって異なります。正式に肥満治療に使われる数値でもないため、学会などによって統一された基準表はなく、各メーカーから出されている判定基準が参考にされています。

例えば

・体脂肪率の判定基準

	男 性	女 性
低 (1)	～8.9	～18.9
低 (2)	9.0～11.9	19.0～21.9
低 (3)	12.0～14.9	22.0～24.9
標準 (1)	15.0～17.9	25.0～27.9
標準 (2)	18.0～21.9	28.0～31.9
標準 (3)	22.0～24.9	32.0～34.9
高 (1)	25.0～27.9	35.0～37.9
高 (2)	28.0～30.9	38.0～40.9
高 (3)	31.0～	41.0～

3 内臓脂肪レベル

内臓脂肪レベルとは、おなか周り（正確には腹腔内）についた、内臓脂肪の蓄積程度を表す指標です。内臓脂肪が過剰に蓄積されると、動脈硬化性疾患をはじめとする生活習慣病にかかりやすくなりますので、生活習慣病になるリスクを判断する指標になります。

体にどれくらい脂肪がついているかは体脂肪率からわかりますが、体脂肪率は内臓脂肪（生活習慣病になるリスクを高める）と皮下脂肪（生活習慣病になるリスクを高めない）を合わせて計算しています。そのため、リスクのある脂肪の蓄積状態だけを見るために、内臓脂肪レベルが設けられているのです。

体組成計における内臓脂肪レベルの算出プロセスは、体脂肪率と同じです。あくまで予測値であり、結果は各メーカーから出されている判定基準が参考になることも変わりません。

・内臓脂肪レベルの判定基準

レベル	判定	判定のとらえ方
1～10	標準	内臓脂肪の蓄積程度は多くはありません。今後も、バランスのとれた食事や適度な運動を心掛けましょう。
11～14	高い(1) -やや高い-	内臓脂肪の蓄積程度がやや高めです。今までの生活習慣を見直し、バランスのとれた食事と適度な運動の習慣化を心掛けましょう。
15～18	高い(2) -高い-	内臓脂肪の蓄積程度が高いです。まずは食べすぎ・飲みすぎに注意し、腹七～八分目の食事を心掛けましょう。体が軽くなってきたと感じたら運動に取り組むのが良いでしょう。
19～30	高い(3) -著しく高い-	内臓脂肪の蓄積程度が著しく高いです。生活習慣を見直し、食べすぎ・飲みすぎを改めて、腹六～七分目の食事に切り替えましょう。心配な方は医師にご相談ください。

4 BMI

BMIは、Body Mass Indexの略で、国際的な体格指数として認められているものです。

「BMI＝体重(kg)÷身長(m)の2乗」の計算式で求められ、肥満かどうかを判定する基準に使われます。

日本肥満学会により、次のような肥満度の判定基準が定められています。

・肥満度の判定基準

BMI (数値の範囲)	(肥満度) 判定
～18.4	低体重
18.5～24.9	普通体重
25.0～29.9	肥満 (1度)
30.0～34.9	肥満 (2度)
35.0～39.9	肥満 (3度)
40.0～	肥満 (4度)

なお、BMIは身長と体重から単純に計算した数字にすぎないので、BMIの値が大きい(つまり、身長に対して体重が重く肥満と判定される)場合、それが筋肉によるものなのか、脂肪によるものなのかはわかりません。脂肪と筋肉のバランスや脂肪がついている場所を知るには、体脂肪率や内臓脂肪レベル、骨格筋率と併せて見ていく必要があります。

・ウエスト周囲径

メタボ健診では、腹囲 男性 85cm以上、女性 90cm以上を、内臓脂肪型肥満の目安としています。

5 骨格筋率

骨格筋率は、体に占める骨格筋の割合を示す指標です。

体の筋肉は、一般的な筋肉である「骨格筋」、心臓の筋肉である「心筋」、臓器に存在する筋肉である「平滑筋」の3つに分けられます。このうち、「体を動かす」「姿勢を維持する」「エネルギーを生み出す」といった役割を担う、いわゆる「一般の筋肉」が骨格筋です。骨格筋率はトレーニングを行うと増加し、加齢とともに減少します。

体組成計における、骨格筋率の算出のプロセスは、体脂肪率と同じです。あくまで予測値であり、結果は各メーカーから出されている判定基準が参考になることも変わりません。

例えば、

・骨格筋率の判定基準

判定	男性	女性
低 (1)	～27.9	～23.4
低 (2)	28.0～29.9	23.5～24.9
低 (3)	30.0～31.9	25.0～26.4
標準 (1)	32.0～33.9	26.5～28.9
標準 (2)	34.0～35.9	29.0～30.9
標準 (3)	36.0～37.9	31.0～32.4
高 (1)	38.0～39.9	32.5～33.9
高 (2)	40.0～41.9	34.0～35.4
高 (3)	42.0～	35.5～

6 基礎代謝

基礎代謝とは、人が生命活動を行うために必要な、最小限のエネルギー消費量を示す数値です。一日の総エネルギー消費量の約7割を占めており、筋肉量が増えると基礎代謝も増加します。

基礎代謝の基準値は、年齢や性別によって異なります。

厚生労働省が5年に1度発表している「日本人の食事摂取基準」によると、それぞれの基準値は以下のとおりです。

・参照体重による基礎代謝量

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

性別	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
年齢 (歳)						
1～2	61	11.5	700	59.7	11	660
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8～9	40.8	28	1,140	38.3	27.4	1,050
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12～14	31	49	1,520	29.6	47.5	1,410
15～17	27	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18～29	24	63.2	1,520	22.1	50	1,110
30～49	22.3	68.5	1,530	21.7	53.1	1,150
50～69	21.5	65.3	1,400	20.7	53	1,100
70以上	21.5	60	1,290	20.7	49.5	1,020

7 骨量

骨量は、骨全体に含まれるミネラル分の合計を表す数値です。20歳頃をピークとして、その後は徐々に減少していきます。

適度な運動や日光浴を行うことで、骨量の減少スピードを抑制することが可能です。

複数の指標を併せて見ることで情報が増える

ダイエットの際に測る指標といえば体重と体脂肪率が一般的ですが、複数の指標と併せて見るのがおすすめです。

内臓脂肪レベルや BMI、骨格筋率、骨量、基礎代謝なども併せて見ることで、初めて筋肉と脂肪のバランスもわかりますし、もっと筋肉をつけるべきなのか否かといったこともわかります。