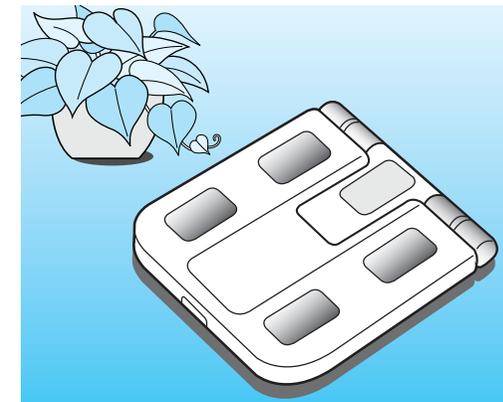


活用ハンドブック

オムロン体重体組成計
カラダスキャン[コントロール]
HBF-359

Karada Scan
CONTROL



カラダスキャンでわかること

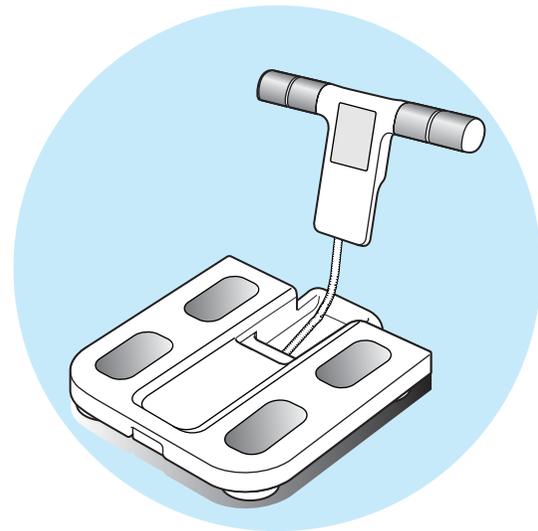
- 体重とBMI 1
- 体脂肪率と内臓脂肪レベル 3
- 基礎代謝と骨格筋率 5
- 体年齢 7
- カラダスキャンの測定原理:BI法 8

- 測定結果に疑問を感じたときは
- 測定のたびに測定値が違うんですが... .. 9
- 正しく測定できない方 11

ご参考に

- 体組成チェックで正しいダイエット 12
- あなたのタイプは?(タイプ別健康アドバイス) ... 13

A Good Sense of Health



オムロン健康製品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター **ダイヤルは正確に**

電話 0120-30-6606 通話料無料

FAX 0120-10-1625 通信料無料

受付時間
9:00~19:00 月~金(祝日を除く)
都合によりお休みをいただいたり、
受付時間帯を変更させていただく
ことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。(別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。)

■別冊「活用ハンドブック」は、カラダスキャンをよりご活用いただけるよう、体組成や測定結果の見方などについて説明しています。

■測定結果は、「診断」のためではなく、肥満・やせを早期に発見するための「目安」としてご覧ください。

■使い方については「取扱説明書」をお読みください。

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を必ず受けてください。

・自己判断による減量や運動療法は、健康を害する恐れがあります。

BMIから理想体重を知っておこう



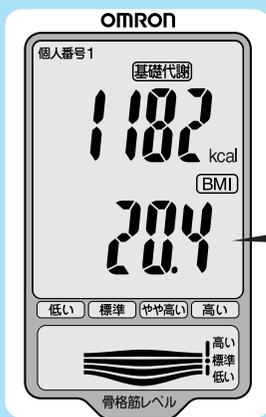
なんといっても気になる体重。
でも、体重が多いか少ないかは何を基準に決めていますか？
そこで、まずはあなたの理想体重について探っていきましょう。理想体重を知るカギはBMIです。

ここをデータチェックしよう！



体重

表示例
体重：52.3kg



BMI

表示例
BMI：20.4

BMIとは…

「BMI」とは「Body Mass Index」(=体格指数)の頭文字「B・M・I」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMIはとてもシンプルな計算式から求められます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

カラダスキャンは、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」からBMIを算出します。

理想体重はBMI「22」のとき

あなたのBMIはどうでしたか？(下表参照)
もっとも理想的なBMIは「22」とされています。肥満・やせを原因とする病気にかかりにくく、長生きできるというわけです。理想体重、つまりBMI「22」のときの体重は次の式で求められます。

$$\text{理想体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

例) 身長155cmの人の理想体重は…

$$22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow \text{約} 52.9\text{kg}$$

ただし、BMIは身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

BMIをもとにした肥満の判定

| BMI | 判定 |
|---------------|---------|
| < 18.5 | 低体重 |
| 18.5 ≤ ~ < 25 | 普通体重 |
| 25 ≤ ~ < 30 | 肥満 (1度) |
| 30 ≤ ~ < 35 | 肥満 (2度) |
| 35 ≤ ~ < 40 | 肥満 (3度) |
| 40 ≤ | 肥満 (4度) |

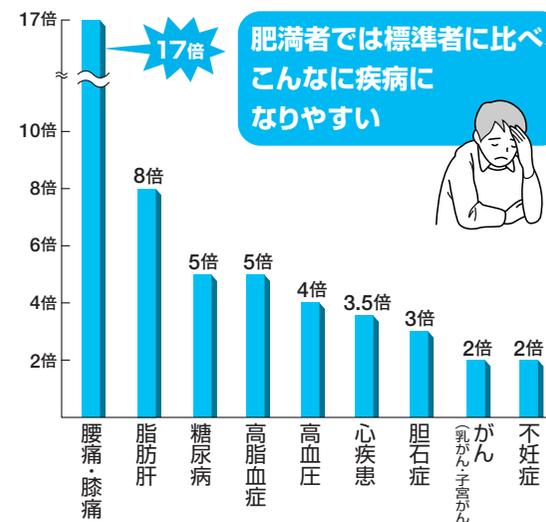
(日本肥満学会(2000年)によって提唱されている肥満判定基準です。)

BMI「25以上」の人は生活習慣病に注意

BMI判定では「25以上」が肥満です。肥満のまま生活を続けると、いろいろな病気を引き起こしやすくなります。

肥満により血糖値を調節するインスリンの機能が低下してしまい糖尿病や高血圧になったり、脂肪の細胞から過剰に分泌された性ホルモンが更年期以降の乳がんや子宮がんを発症させる要因となることなどがわかってきました。

下図のように、標準的な体重の人と比べると、肥満の人はかなり高頻度に生活習慣病やさまざまな疾病が出現することが報告されています。



肥満者では標準者に比べ、こんなに疾病になりやすい



BMIだけではわからない“かくれ肥満”

簡単に肥満度がわかるBMIですが、BMI判定では“正体を現さない肥満”があります。

下図は当社が調査した例です。

同じような身長・体重のAさんとBさん。BMIはともに「普通体重」なのに、体脂肪率(☞3ページ)による肥満判定ではBさんは「肥満」となっています。つまり、Bさんは標準的な体重なのに、実は体脂肪が多い“かくれ肥満”なのです。かくれ肥満は、生活習慣病の要因となる内臓脂肪(☞3ページ)が多くついついてしまっているケースもあり、BMIが普通だからといって安心はできません。

かくれ肥満の例

| Aさん | | Bさん | |
|-------------|-----------|-------------|-----------|
| 男性 | 性別 | 男性 | 性別 |
| 34才 | 年齢 | 37才 | 年齢 |
| 172.1cm | 身長 | 171.1cm | 身長 |
| 65.3kg | 体重 | 63.9kg | 体重 |
| 22.0 (普通体重) | BMI (判定) | 21.8 (普通体重) | BMI (判定) |
| 19.2% 標準 | 体脂肪率 (判定) | 25.5% 肥満 | 体脂肪率 (判定) |

当社調査：体脂肪率 (☞3ページ)

出典：第4回日本内分泌学会生涯教育集会資料集より



体脂肪率と内臓脂肪レベル

体脂肪を分析しよう



体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は生活習慣病との関係が深いことがわかってきました。ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

ここをデータチェックしよう!



体脂肪率

体脂肪率判定

表示例
体脂肪率：23.0%
体脂肪率判定：標準



内臓脂肪レベル

内臓脂肪レベル判定

表示例
内臓脂肪レベル：3
内臓脂肪レベル判定：標準

体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

$$\text{体脂肪率(\%)} = (\text{体脂肪の重さ(kg)} \div \text{体重(kg)}) \times 100$$

カラダスキャンでは、BI法(生体インピーダンス法)により体脂肪率を推定しています。(P.8ページ)

内臓脂肪レベルとは…

内臓のまわりについている脂肪を内臓脂肪といいます。内臓脂肪レベルは、腹部CTスキャン画像における内臓脂肪面積の大小を30段階にレベル化したもので、当社独自の推定式により算出されます。簡単にいうと、人間をおなかで輪切りにした場合、その断面に内臓脂肪面積がどれくらいあ

るのかを推定しているということです。レベル値が大きいほど、内臓脂肪面積が大きい、つまり内臓脂肪が多いということになります。

※本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

※体脂肪率が低く、内臓脂肪レベルが高い場合もあり、逆に体脂肪率が高くても、内臓脂肪レベルが低い場合もあります。

体脂肪率の判定基準は男性と女性で異なります

体脂肪というと、何となく悪者のイメージがありますが、エネルギーを貯蔵したり、内臓を保護したりと、いろいろな役目を果たしています。多すぎるのはもちろんですが、少なすぎるのもよくありません。体脂肪率の判定基準は下図のとおりです。男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なっています。

体脂肪率判定

| 男性 | 判定 | 女性 |
|-------------|------|-------------|
| 体脂肪率 25%以上 | 高い | 体脂肪率 35%以上 |
| 20%以上～25%未満 | やや高い | 30%以上～35%未満 |
| 10%以上～20%未満 | 標準 | 20%以上～30%未満 |
| ～10%未満 | 低い | ～20%未満 |

(Lohman (1986) および長嶺 (1972) によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。)

内臓脂肪レベル「10以上」になると生活習慣病の危険性が上昇

内臓脂肪レベル判定は次のとおりです。

内臓脂肪レベル判定

| 標準 | レベル 1～9 |
|------|-----------|
| やや高い | レベル 10～14 |
| 高い | レベル 15以上 |

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、「内臓脂肪面積値が100cm²を超えると合併症*数は一段と上昇し、平均合併数が1.5個を超え、150cm²以上になるとさらに増加傾向を示し、平均合併数が2個を超えることが明らかとなった」とされています。

*合併症とは、肥満が原因で起こってくる生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)のことを指します。

※内臓脂肪レベルはあくまでも目安です。医学的診断については、医師にご相談ください。

内臓脂肪＝内臓のまわりにつく脂肪

内臓脂肪は、血中に脂肪を増やして高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを邪魔して糖尿病の原因になるなど、生活習慣病と関係が深いことがわかってきました。生活習慣病の予防・改善には、内臓脂肪をいかに減らすかが大きなポイントとなります。

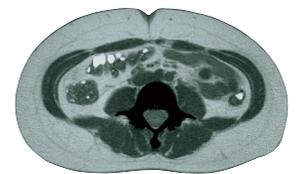
内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかが出ますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。



[内臓脂肪型肥満の例] (臍レベルの腹部CT像)

皮下脂肪＝ヒフの下に蓄積される脂肪

皮下脂肪は、おなかだけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにもつきやすく、プロポーションのくずれの原因となります。病気とは直接的には関係が薄いとされていますが、内臓を圧迫し、さまざまな合併症を起こす可能性も指摘されています。



[皮下脂肪型肥満の例] (臍レベルの腹部CT像)

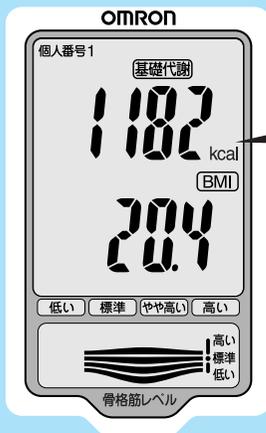


運動で骨格筋を増やそう



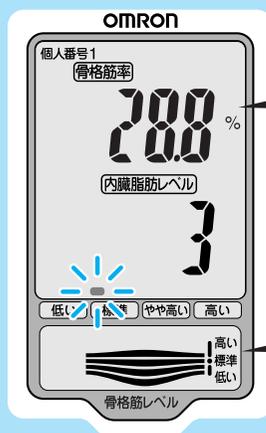
骨格筋は、体を動かすときに使う筋肉です。この骨格筋の維持・増大が、基礎代謝量に深く関係してきます。ここでは、基礎代謝と骨格筋率について説明します。

ここをデータチェックしよう!



基礎代謝

表示例
基礎代謝：1182kcal



骨格筋率

骨格筋レベル判定

表示例
骨格筋率：28.8%
骨格筋レベル判定：高い

基礎代謝とは…

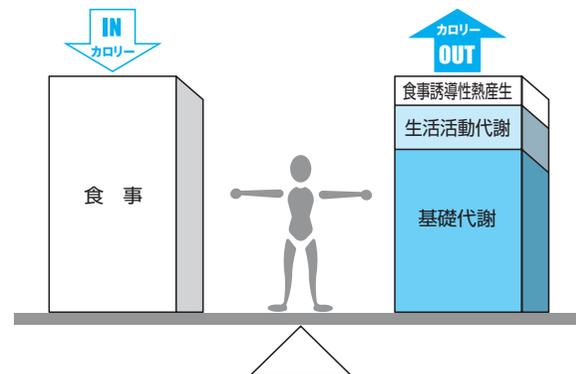
体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といいます。24時間じっとしていても、この基礎代謝量に相当するエネルギーを消費します。カラダスキャンは、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝量の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝量を標準値と比べる目安として体年齢 (P7ページ) をご活用ください。

1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝！

1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。(下図参照)

- 基礎代謝** 生命維持に必要なエネルギー
- 生活活動代謝** 通勤、仕事、家事、趣味などの生活活動で消費するエネルギー
- 食事誘導性熱産生** 食事をしたときに熱となって発散されるエネルギー

大まかな割合は、基礎代謝が6～7割、生活活動代謝が2～3割、食事誘導性熱産生が1割です。基礎代謝はエネルギー消費のメインなのです。1日の食事量が「基礎代謝+生活活動代謝+食事誘導性熱産生」を超えれば、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきます。



骨格筋とは… 筋肉は、内臓を作っている平滑筋、心臓を作っている心筋、そして体を動かすための骨格筋に大別されます。骨格筋は、運動などで鍛える(増やす)ことができる筋肉です。

骨格筋率とは… 体重のうち、骨格筋の重さが占める割合のことです。

$$\text{骨格筋率(\%)} = (\text{骨格筋の重さ(kg)} \div \text{体重(kg)}) \times 100$$

カラダスキャンでは、BI法(生体インピーダンス法)により骨格筋率を推定しています。(P8ページ)

基礎代謝は加齢とともに減少…どうすればいいの？

基礎代謝量は10代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに体の機能が低下していくためと考えられていますが、なかでも筋肉(骨格筋)量の減少は大きな原因のひとつです。筋肉は体を動かしていないときも、1日中エネルギーを消費して熱を作り出します。これが基礎代謝の「体温維持」に役立っています。筋肉量が減れば1日のエネルギー消費量も少なくなるのです。基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。

そうならないためには、自分の基礎代謝量を知り、継続的に運動をして筋肉(骨格筋)量を維持・増大していくことが大切です。

骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう！

骨格筋率(標準値)

男性 約34%(当社データによる)

女性 約27%(当社データによる)

骨格筋の割合を測定できるのは、カラダスキャンの大きな特長です。骨格筋を増やして基礎代謝量がアップすれば、エネルギーを消費しやすい体質=太りにくい体質になり、筋力も高まって活動的な生活を送ることができます。

体重を減らすコツ

余分な体脂肪は有酸素運動で落とす

有酸素運動とは、酸素を使って脂肪を燃焼させエネルギーを作り出す運動のことです。血圧や血糖値を下げ、内臓脂肪を燃焼させる効果があります。その代表がウォーキング、エアロビクスなどです。



無酸素運動で基礎代謝を増やす

有酸素運動では必要以上の筋肉はつきません。筋肉(骨格筋)量を増やして基礎代謝をアップさせるには、筋力トレーニングのような無酸素運動が必要です。無酸素運動は、エネルギーを生み出すために酸素を必要とせず、筋肉にためていたグリコーゲンを燃焼させ、瞬間的に大きな力を生み出します。家庭で手軽にできる無酸素運動としてダンベル体操や腕立て伏せ、腹筋などがあります。



体年齢

体年齢で総合判定

体年齢は、基礎代謝量からみた体の年齢を表したものです。あなたの“カラダ”を総合判定する目安としてご利用ください。

体年齢とは…

体年齢は基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。基礎代謝は体重、体脂肪率、骨格筋率などを総合して算出していますから、体年齢が実年齢より上か下かで総合的な判断の目安になります。カラダスキャンでは、日本人の基礎代謝量の標準値を基礎データとし、当社独自の判定方法により算出しています。

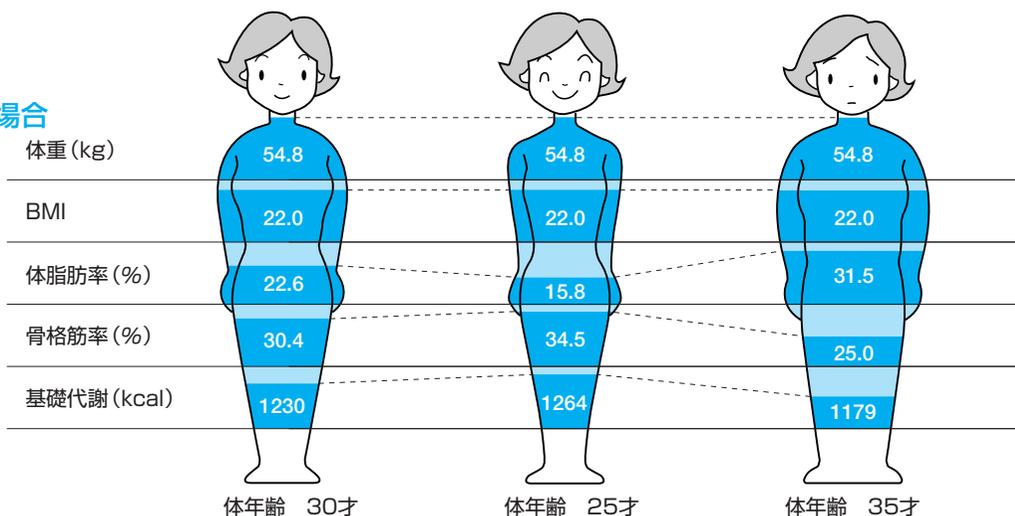


**身長と体重が同じでも、
体組成や基礎代謝量で
体年齢は違ってきます**

下図は、体年齢の判定例です。

- 左の例：体年齢「30才」、つまり実年齢どおりの標準的な体組成です。
- 中央の例：体年齢「30才」よりも、体脂肪率が低く、骨格筋率と基礎代謝量が高いので、実年齢よりも若い「25才」と判定されています。
- 右の例：体年齢「30才」よりも、体脂肪率が高く、骨格筋率と基礎代謝量が低いので、実年齢よりも高い「35才」と判定されています。

(例) A子さん：
実年齢30才、
身長158cmの場合



カラダスキャンの測定原理：BI法

どうして体脂肪率や骨格筋率がわかるのか？

脂肪は電気を通さない!?

カラダスキャンは、測定時に両手と両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法を利用しています。この方法をBI法 (Bioelectrical Impedance / 生体インピーダンス法) といいます。

人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織 (たとえば筋肉や血管など) で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。

体に流す電流は非常に微弱 (50キロヘルツ、500マイクロアンペア) ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。

電気抵抗値から体組成データを推定

両手両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、

(1) 電気抵抗値、(2) 身長、(3) 体重、(4) 年齢、(5) 性別——の5項目を使った独自の推定式を用います。

この推定式は、当社が独自に収集した人体の基礎データ*から、作り上げたものです。

この蓄積された基礎データに照らし合わせ、上記5項目から体組成を推定しています。

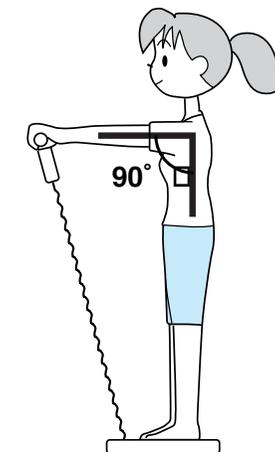
*当社の基礎データは体脂肪率については水中体重秤量法で取られています (下欄参照)。

また、基礎代謝量については呼気ガス分析装置、内臓脂肪レベルについてはCTスキャン、骨格筋率についてはMRI (磁気共鳴画像診断装置) を使用し、それぞれの基礎データ収集に最適な医療用測定装置を使い分けています。

BI法と正しい姿勢

体組成データを得るために使用している電気抵抗値は、腕を90°にしてまっすぐにのびた姿勢を基本としています。安定した測定をおこなうためにはデータ収集の基本とした正しい姿勢で測定してください。

(☞ 取扱説明書「正しい測定姿勢」17ページ)



■水中体重秤量法とは…

プールに頭の先まで潜り、肺からの空気をすべて吐き切った状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪を推定する方法です。当社では測定範囲の10才から80才までの方々の体脂肪データをこの方法で収集しています。

? 測定のたびに測定値が違うんですが…



測定結果は、体内の水分変化の影響を受けます

カラダスキャンは、両手両足間に微弱な電流を流して体の電気抵抗を測定する方法で体組成を算出しています。(「カラダスキャンの測定原理：BI法」8ページ)

体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量の影響を受けます。そのため、体内の水分量が増えるような場合もその影響を受け、見かけ上、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、基礎代謝が変化する可能性があります。人間の体内水分は、心臓による血液循環と、地球の重力により影響を受け、時間の経過とともに下肢にとどこおりやすくなっています。夕方から夜に足がむくみやすいのは、このためです。これを水分の日内変動といいます。カラダスキャンでは全身の電気抵抗を測定しているため、日内変動の影響は少なくなっています。

■体内の水分変化が起きる主な原因と例

| 原因 | 例 |
|-------------|-------------------------|
| 水分、食事の摂取 | 朝食、昼食、夕食後1～2時間 |
| 血流の変化 | 入浴直後、運動直後、寒い場所、発熱、極度の疲労 |
| 体位（測定姿勢）の変化 | 横になった状態から、急に起きる |

次のような状態は、体内の水分量が安定していません

体の状態が次のような場合に測定すると、体内の水分量が大きく変化しているため、真の体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、基礎代謝と大きな差が出ることがあります。

■激しい運動直後

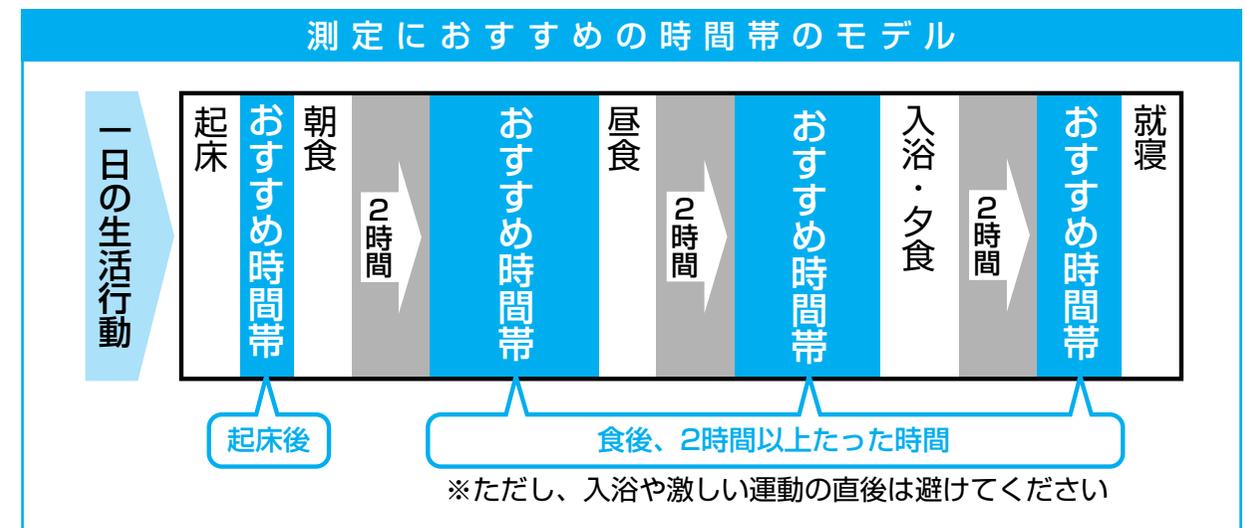
■サウナや入浴直後

■アルコール多飲後

■多量の水分摂取、食事後(1～2時間)

体内の水分量が安定している時間帯とは？

体内の水分量が安定しているのは、「起床後」と「食後、2時間以上たった時間」です。もちろん、この時間帯でも、入浴したり激しい運動をすれば、体内水分量が変化して正しく測定できません。下図を参考にして、体内水分量が安定している時間帯で測定しましょう。毎日、できるだけ同じ時間帯に測定して、より正確に変化の傾向をつかんでください。



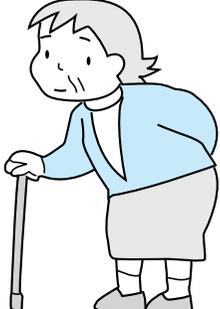
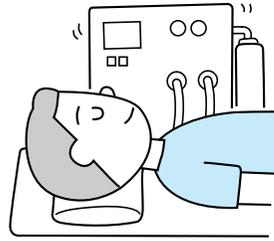
こんなときも正しく測定できません

| | |
|--------------------------------------|--|
| 正しい姿勢で測定していますか？ | 毎回、正しい姿勢で測定してください。取扱説明書の17ページを確認してください |
| じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定していませんか？ | 固く平らな床面で測定してください |
| 手のひらや足裏が乾燥していませんか？ | ぬらしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください |
| 手のひらや足裏、また体自体が冷えてしまって、血行が悪くなっていませんか？ | 体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください |
| 電極部が非常に冷たくなっていませんか？ | 暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください |
| 18才未満の方で内臓脂肪レベルや体年齢を見ようとしていますか？ | 本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベルと体年齢は表示されません。また、10才未満および81才以上の方の体組成は測定できません。 |

！ 正しく測定できない方

次のような方は、
正しく体組成が測定できない場合があります

平均的な体内水分量などの体組成と差が大きい可能性があるためです。

| | | |
|---|--|--|
| <p>■ 成長期の児童</p>  | <p>■ 高齢者、閉経以降の女性</p>  | <p>■ 風邪などで発熱中の人</p>  |
| <p>■ 妊娠中の人</p>  | <p>■ 骨の密度が非常に低い 骨粗しょう症患者</p>  | <p>■ むくみ症の人</p>  |
| <p>■ 人工透析患者</p>  | <p>■ ボディビルダーやスポーツを職業にしている人 (それに近い人も含む)</p>  | |

上記のような方は、体組成の変動傾向をチェックするために、カラダスキャンをご利用ください。

体組成チェックで 正しいダイエット

無理なダイエットでは体脂肪は落ちません

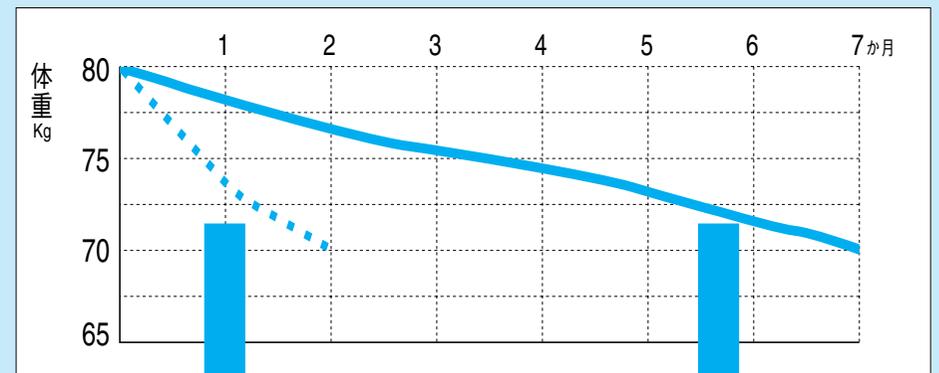
栄養バランスを無視した極端な食事制限による減量、運動をとまなわない減食は、筋肉や骨が減少するといわれています。体重は落ちても体脂肪はなかなか変わりません。筋肉(骨格筋)の減少に伴い基礎代謝が減って、かえって太りやすくなってしまいます。

リバウンドの繰り返しで内臓脂肪型肥満に…

無理なダイエットのあとで起こしてしまいがちなのはリバウンドです。リバウンドするときは、皮下脂肪よりも体につきやすい内臓脂肪がついてしまいます。内臓脂肪は、生活習慣病の要因となることが指摘されています。リバウンドの繰り返しが内臓脂肪型肥満を生んでしまうのです。

長期的な計画を立てて体脂肪を落としましょう！

例えば同じく、10kg減量成功！でも、体の中身は…？

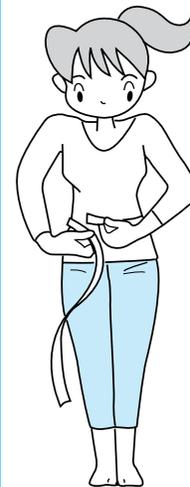


絶食に近い無理な減量法
減量した10kgの中身は…

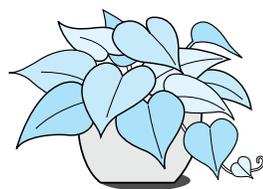
| | |
|------------------------|---|
| 減った脂肪：3kg | 体脂肪率の変化は… |
| | 減量前 36.0% |
| | ↓ |
| | 減量後 36.9% |
| 減った除脂肪：7kg (筋肉や骨など) | 除脂肪(筋肉や骨)の減少が多く、 体重は減っても体脂肪率は減少していません。 |

健康的な減量法
減量した10kgの中身は…

| | |
|------------------------|--------------------------|
| 減った脂肪：9kg | 体脂肪率の変化は… |
| | 減量前 36.0% |
| | ↓ |
| | 減量後 28.3% |
| 減った除脂肪：1kg (筋肉や骨など) | 体脂肪率が減少し、 標準範囲になりました。 |



あなたのタイプは？ (タイプ別健康アドバイス)

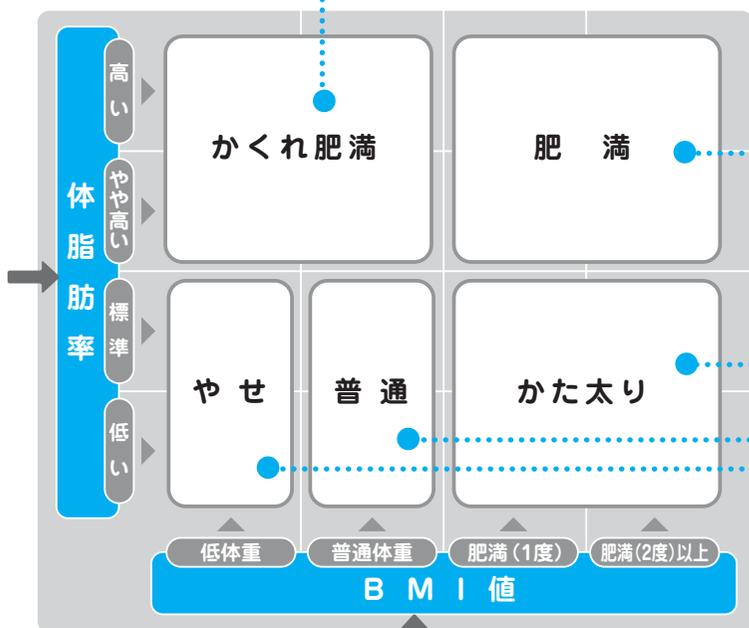


最後に、BMIと体脂肪率からみたタイプ別のアドバイスを紹介します。

■体脂肪率

| 男性 | 女性 | |
|----------------|----------------|------|
| 25%以上 | 35%以上 | 高い |
| 20%以上 25%未満 | 30%以上 35%未満 | やや高い |
| 10%以上 20%未満 | 20%以上 30%未満 | 標準 |
| 10%未満 | 20%未満 | 低い |

〈Lohman(1986)および長嶺(1972)によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

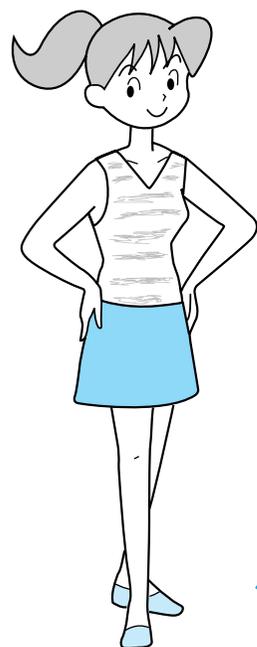


※BMI (Body Mass Index (体格指数))は次の式で計算します。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

| | 低体重 | 普通体重 | 肥満(1度) | 肥満(2度)以上 |
|-------|--------|----------------|--------------|----------|
| ■BMI値 | 18.5未満 | 18.5以上 25未満 | 25以上 30未満 | 30以上 |

〈日本肥満学会(2000年)によって提唱されている肥満判定基準の値を参考にしています。〉



**カラダスキャンを
健康な体作りに役立てましょう!**

BMIは低いのに体脂肪率が高い「かくれ肥満」タイプ

体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。脂肪が多いということは、その分筋肉や血液、骨などの割合が少ないということです。このままでは、体の機能が衰えて、健康を害してしまうかもしれません。見た目からではわかりませんので、本人にも自覚がないことが多いのもこのタイプです。運動不足や、減量食で極端なダイエットを繰り返したりすると、食べる量は多くなくても、カロリーが脂肪に変わりやすくなってしまいます。バランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けましょう。

体脂肪率もBMIも高い「肥満」タイプ

生活習慣病につながるおそれがあるので、体重を落とすとともに脂肪を減らす努力が必要です。まずは、食生活を見直してみましょう。

- いつもおなかいっぱいになるまで食べていませんか？
- 甘いものはなるべく控えめに。
- 気がつくの間食していませんか？
- お酒の取りすぎも注意が必要です。

これまであまり運動をしていなかった方は、急にハードな運動をはじめると、ウォーキングのような軽い運動をコツコツ続けることをおすすめします。

BMIは高いけれど、体脂肪率は低い「かた太り」タイプ

見た目は太めだけれど、脂肪は標準か、それ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をしている方に多いタイプです。

現状は問題ありません。ただ、運動をやめたあともこのままの食生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。さらに、これまで蓄えた筋肉が減少し、その代わりに脂肪が増加してしまい、あつというまに肥満になってしまう可能性があります。運動量が減った場合には、食生活に注意しましょう。

BMIは普通、体脂肪率は標準以下の「普通」タイプ

健康的でバランスのとれた体です。栄養バランスの良い食事と適度な運動を続けて、現状を維持しましょう。

BMIは低く、体脂肪率は標準以下の「やせ」タイプ

見た目がかなりやせています。もう少し食べるようにして、体重を増やした方が健康的です。体脂肪率もやせレベルな方は、もっとカロリーをとりましょう。適度な脂肪は、健康な体に必要なものです。運動量に比べて、摂取カロリーが低いと考えられますが、適度な運動を取り入れると、食欲が進み、筋肉が増えるので、体重増加に効果があります。