

適正体重へのウエイトコントロール

健康的なカラダになりたい。バランス良く痩せたい。気になる体重、あなたの適正体重は何kg？
理想的なカラダをつくるためのウエイトコントロールはどのように考えたら良いのでしょうか。

県民総合運動公園 パークドーム課
課長 坂田礼司

適正体重は、BMIと体脂肪率から割り出す！

【BMI】 [body mass index]

ボディ・マス・インデックスの略。肥満度判定の指数です。身長と体重から算定される方式です。

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

- * 「正常」は、男性20～25、女性19～24、
- * 「肥満」は、男性26以上、女性25以上、
- * 「痩せ」は、男性18以下、女性17以下です。

日本人では BMI が22のときに、最も疾病に罹患する比率が低いとされています。

【体脂肪率】

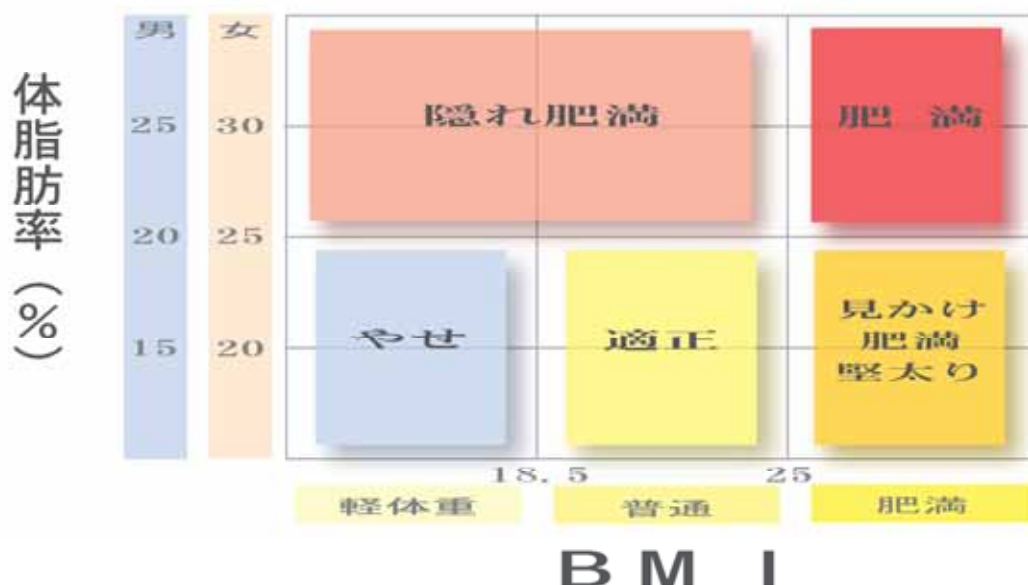
体重のうち、体脂肪量が占める割合をいい、パーセントで表されます。
成人男性で15～20%、女性で20～25%が正常範囲とされています。

スポーツ選手のように筋量が多いタイプの人にはBMIだけでは、正しく適正判断できない場合があります。
たとえば、体重78kg、身長170cmの男性の場合、 $\text{BMI} = 78 \div 1.7 \div 1.7 = 26.98$ となり、見かけは「肥満」となりますが、トレーニングによる筋量増加はBMI では判断できません。

また、体脂肪率はスポーツ選手の場合、一般的に男性では、5～15%程度、女性では15～20%程度ですが、種目によっては体脂肪率が多い場合もあります。

肥満のタイプを正しく判断するには、体脂肪率とBMI数値の両者を正確に把握し、目安としなければなりません。

BMI・体脂肪による体格判定



ウェイトコントロールは、食事からの適切な カロリー摂取とスポーツや筋力トレーニングで 除脂肪体重量を増やし、基礎代謝量を高めること！

【基礎代謝:BM】 [basal metabolism]

人の体は意識して運動していないときでも、生命を維持するためのエネルギーを使っています。この生きるために必要な最小のエネルギーを基礎代謝量と言います。

基礎代謝量は1日のエネルギー消費のほぼ60~75%を占めます。ただし、基礎代謝量は性別、体重、年齢（加齢とともに減少）の他にも体表面積、食事、体温（1℃上昇で約13%アップ）、外気温、筋作業ホルモンなどによって差が出るため、実際には個人差がありますし、同じ個人でも基礎代謝量は変化します。

【カロリー摂取】

エネルギーは、一般にキロカロリー（kcal）を単位とし、1 kcalは1 kgの水の温度を1℃上げるのに必要なエネルギーです。

1日のエネルギー消費は、基礎代謝量と身体活動でほぼ占められます。人にどれだけのカロリーが必要とされるかは、基礎代謝量や身体活動などで消費されるエネルギーと同量のエネルギー摂取量であり、結果的に体重は一定に保たれます。

【除脂肪体重量:LBM】 [lean body mass]

全体重を脂肪とそのほかの部分と分けて考えた場合、脂肪以外の部分（筋量、骨、水分など）の総量です。

ウェイトコントロールを行う際には、全体重量を基準にするのではなく、身体組成から判断する必要があります。特にスポーツを行う人たちにとっては除脂肪体重量は、筋肉量を測定する目安になります。

除脂肪体重量を増やし、基礎代謝量を高めることは、痩せるためにも、身体をつくるために最も効果的な方法です。適切な食事からのカロリー摂取とスポーツや筋力トレーニングを行うことによって、貯蓄エネルギーである脂肪を燃焼させながら、除脂肪体重量を増やし（筋肉量増加）、基礎代謝量を高めることで、ウェイトコントロールも適正体重に向けて改善され、健康的な身体を維持することができるようになります。



体組成測定

最新体組成計 Physion MD 使用

主な内容

- 体組成測定
 - ・体内脂肪量・骨量・除脂肪量・脂肪率・水分量・肥満度・BMI・基礎代謝量・筋肉量
 - ・身体バランス・筋量比・ADL指標 大腿四頭筋筋量・大腿四頭筋最大筋力・体重支持指数（WBI）
- 運動アドバイス
 - ・測定結果からの適正な運動、トレーニングのアドバイス

トレーニングは、
まず自分の身体を知ってから
スタートすることが大事です！



お問い合わせ：パークドーム熊本 TEL. 096-388-2180

お問い合わせ：熊本県立総合体育館 TEL. 096-356-1233