

体組成の見方・考え方～基本編～

体組成とは？

体重だけでは分からない「**脂肪・筋肉・水分・骨**」など、身体の中身を見える化するものです。

まずは「4つの視点」で見る

① 体格

・体重
・BMI



身体の大きさ

② 脂肪

・体脂肪率
・脂肪量
・内臓脂肪



脂肪の量
蓄積している部位

③ 身体の組織

・筋肉量
・除脂肪量
・推定骨量



脂肪以外の
身体を構成する組織

④ 身体の状態

・基礎代謝量
・体水分量



エネルギーや
水分の状態

「1つの数字」だけで判断しない

例えば「体重が減った」場合も、脂肪が減ったのか、筋肉や水分が減ったのかで意味が変わります。**複数の項目を組み合わせ**て確認しましょう。

項目	基準・目安	数値から考えること
体重↓+脂肪量↓ +筋肉量→	比較的良い変化	脂肪を中心に 減少している可能性
体重↓+脂肪量↓ +筋肉量↓	要チェック	筋肉量も減少ししまっている
BMI標準 +体脂肪率高め	要チェック	体重だけでは見えない 脂肪の蓄積が考えられる

測定のポイント

体組成は水分・食事・運動・入浴などの影響を受けます。

できるだけ**同じ時間帯・同じ条件**で測定し、「**1回の数値**」より「**継続した変化**」を見ましょう。

※体組成計の各項目は推定値であり、機種によって算出方法や基準が異なります。