体組成の見方・考え方　～体格・脂肪 編～

1 体重

身体全体の重さ。
体重だけでは、脂肪・筋肉・水分のどれが増減したのかは分かりません。

状態	見方	ポイント
体重が多い	単独の基準では判断しない	BMI、体脂肪率、筋肉量を合わせて確認
体重が減った	変化の中身を見る	脂肪量・筋肉量・体水分量を確認

2 BMI

BMI	区分	見方
18.5未満	低体重	やせすぎになっていないか、他の項目も確認
18.5～24.9	普通体重	BMI上は普通。体脂肪率や筋肉量も確認
25.0以上	肥満	脂肪量・内臓脂肪などを合わせて確認

※日本ではBMI 25以上を肥満と判定します。
BMIは筋肉と脂肪を区別できません。他の項目と合わせて確認しましょう。

3 体脂肪率

体重に占める脂肪の割合。年齢・性別によって適正範囲が異なります。

	一般的な「標準」範囲
男性	10%～20%
女性	20%～30%