

# カラダは**筋肉**・**脂肪**・**骨**・**水分**でできている！

## ～あなたの身体のバランスは大丈夫？～



**健康診断の結果を見てみよう！** 体格指数 BMI は？

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	普通
25 以上	肥満

BMI は、身長と体重の比率によって肥満およびやせの判断がされます。しかし、BMI はやせや普通でも、体脂肪率の高い“隠れ肥満”が問題になっています。  
(日本肥満学会の判定基準)

### 体組成って？体組成測定でわかること

私たちの体は、大きく分けて**筋肉**・**脂肪**・**骨**・**水分**でできています。

健康的な身体を維持するためには、筋肉が少なすぎても脂肪が多すぎてもいけません。バランスが重要です。

健康管理は  
**体重 & 体組成**



体脂肪率	体重に対する脂肪量の割合です。体脂肪率が高いことで肥満となります。しかし、脂肪には体温調整や外的衝撃から体を守る役割があり、健康的な体を維持する際には体脂肪率が低すぎても良いとは言えません。
筋肉量	筋肉には、姿勢を保ったり体を動かすためのエネルギーとなる働きがあり、筋肉量が増えることで太りにくい体になれます。
内臓脂肪レベル	内臓脂肪は、腹筋の内側についた脂肪のことです。生活習慣病になるリスクを高めます。
推定骨量	骨量とは、骨に含まれているカルシウムやミネラルの総量を指します。加齢とともに減少する傾向にあります。

### 保健室で**体組成測定**をしてみよう

ダイエットをしたい・・・体脂肪率を下げ、筋肉量を高めるよう意識することで、健康的なダイエットを行うことが可能となります。

やせているけど・・・見た目だけはわからない、“隠れ肥満”をチェックしましょう。体調を崩しやすい・・・筋肉量や骨量、体脂肪のバランスをみてみよう！