

# IBD栄養科だより



## 今月のトピックス 体重・体脂肪率データ表の見方

外来採血室にて体重測定を行っておりますが、表示される項目について質問の多いものをまとめてみました。今後の生活にお役立てください。

①**除脂肪量**: 体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分(筋肉、水分、骨など)の重さです。

③**体水分量**: 血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。男性55~65%、女性45~60%が標準です。

⑤**体内年齢**: 筋肉量が多く基礎代謝量が高くなるほど体内年齢は若くなります。

⑦**脚点**: 体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度のものなのか点数で表示したものです。

②**筋肉量**: 脂肪量と骨塩量を除く組織量のことです。当院の機械で表示される筋肉量は骨格筋、平滑筋(内臓など)と体内水分量を含んだ値です。

④ 男性	60kg 未満	60~75kg	75kg 以上
	推定骨量平均値(kg)	2.5	2.9 3.2
女性	45kg 未満	45~60kg	60kg 以上
	推定骨量平均値(kg)	1.8	2.2 2.5

### TANITA

体組成計  
DC-320  
16/03/01(火) 11:53  
No. 00000013

氏名

入力項目  
体型モード スタンダード  
性別 女性  
年齢 29 才  
身長 164.0 cm  
着衣量・風袋量 0.7 kg

測定結果

① 体重	47.1 kg
② 体脂肪率	22.2 %
③ 脂肪量	10.5 kg
④ 除脂肪量	36.6 kg
⑤ 筋肉量	34.6 kg
⑥ 体水分量	24.0 kg
⑦ 推定骨量	2.0 kg
⑧ 基礎代謝量	1083 kcal
⑨ 体内年齢	19 才
⑩ 内臓脂肪レベル	1
脚点	103 点
BMI	17.5
標準体重	59.2 kg
肥満度	-20.4 %

判定

◇体脂肪率  
やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BMI  
やせ | 普通 | 肥満1 | 肥満2

◇その他の情報  
-27.6 -45.0  
659.4 597.2

⑥ 内臓脂肪レベル	標準	やや過剰	過剰
	9以下	10~14	15以上
判定の捉え方	今の所心配ありません。これからもバランスの良い食事や適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心かけ、カロリー制限を行い適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診察については医師にご相談ください。

脚点	判定内容
50~79点	体重に対する脚部筋肉量の割合が少ないです。日々の生活の中で転倒に気を付け、無理のない範囲で少しずつ筋肉量を増やしていきましょう。
80~89点	体重に対する脚部筋肉の割合が減少しつつあり筋肉の低下が生じています。がんばって運動を続けることが脚点アップにつながります。
90~150点	体重に対する脚部筋肉量の割合が十分であると言えます。脚部筋肉量は何もしなければ自然と減少するので運動を継続することが大切です。

⑨**標準体重**: BMIが22になる値を標準体重としています。

⑧**BMI**: 「体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>」で計算されます。疾患が少ないのは「22」とされています。

⑩**肥満度**: 「(体重 - 標準体重) × 100 / 標準体重」で計算した値です。