

## 今月は「InBody(インボディ)」についてのお話です。

“インボディ”は、体に微弱な電流を流して抵抗値を分析する方法（インピーダンス分析法）を使って、高い精度で体組成を測ることができる測定器です。

「家にある体脂肪計と同じでは？」と思われるかもしれませんが、一般的な体脂肪計では、測定結果が性別や年齢による統計データに補正されますが、インボディは、実際に測った値のみで結果が表示されるので、その人の“ありのまま”の姿、より正確なからだの情報を得ることができます。

また、全身を“腕”“脚”“体幹”など部位別に分けて分析することが可能なため、筋肉が少ないのはどこか？体脂肪が多すぎるのはどこか？を知ることができ、どんな運動をすればよいかのヒントを探すこともできます。

### “体組成”って何？

体組成とは、からだを作る筋肉、体脂肪、骨、水分などのことです。同じ身長・体重であっても、脂肪が多い人と筋肉が多い人ではからだの中の状態は全く違います。

たとえば、体重が理想の範囲内で太って見えなくても、体脂肪率が肥満レベルを越えている「隠れ肥満」と呼ばれる状態は、糖尿病や心血管疾患などいろいろな病気のリスクにつながります。

体組成などのデータを利用して、自分のからだを客観的に眺めてみることは、将来の病気、運動器の衰えを早期に予防するためにも重要です。



運動をして食生活を整えると、筋肉量が増えて体脂肪量が減り、体組成バランスが良くなります。

### まずは“筋トレ”から

体組成をベストバランスに近づけるために真っ先に取り組みたいのは“筋トレ”。

なぜなら、筋トレをしないと筋肉は年々減っていくからです。筋トレで筋肉の減少にストップをかけるだけでなく、筋肉を増やせたら基礎代謝が増えて体脂肪は減り、体組成のバランスがよくなっていきます。

深呼吸のペースで5、6回繰り返す。1日3回。

やってみよう！  
～スクワット～

机に手をつけて行なってもよい。スクワットが無理なら、イスに腰掛け、腰を浮かす動作をくり返す。



ひざがつま先より前に出ない。



安全のためにイスやソファの前で行なう。

脚には太ももの前後に大きな筋肉がついており、トレーニングの効果が出やすい場所ともいわれています。「老化は足腰から」と言われるように、脚は加齢で衰えやすい部分でもあるので、積極的に鍛えておきましょう。

### 有酸素運動と組み合わせる

ウォーキングなどの息が上がらない運動をリズムカルに続けると、体脂肪や体重が落ちやすくなります。1回30分程度で週2～3回を目安に取り入れてみましょう。

### 過激な食事制限より、適切なカロリーダウンを

摂取カロリーを抑えすぎると、からだは「必要な食べ物が入ってこない！」と勘違いして省エネモードになってしまいます。体脂肪も減りますが、筋肉量もダウンしてしまい、頑張っても思ったように体脂肪率は下がりません。適切な摂取カロリーは、各々の理想体重と体脂肪率から逆算して設定し、無理のない減量を進めていきましょう。