

# 体組成って何？

食欲の秋が過ぎて少しずつ寒くなってきた今、体重の増加を気にする機会が増えていませんか？

そんな時、体重計に乗って「〇〇kg 増えた！ 〇〇kg 減った！」と一喜一憂することも多いかと思います。しかし体重だけでは正しい体の状態を把握することは出来ないのです。みなさんは 体重が増える＝肥満 とお考えではないでしょうか？ここで大切になってくるのが体組成です。



**体組成**とはわかりやすく言うと「**体が何で出来ているか**」ということです。体を構成する成分には大きく分けて「**脂肪**」、「**筋肉**」、「**骨**」、「**水分**」などがあります。それぞれの数値は性別・年齢・活動量などによって標準値が変化します。体重が増えたときも、減ったときも「何が」変わったのかが大切で、これらの数値を意識して体重の増減を管理していくことが理想的です。

例えば2kg 痩せたとします。体重減少の内訳が、筋肉がほとんどであればその後筋力低下によって基礎代謝量が落ちてしまい結果として太りやすい体になりなかなかそれ以上痩せられない、またはすぐに戻ってしまうこととなります。逆に2kg 増えたとします。一見すると体重が増加したので減量に失敗してしまったように感じられますがその内訳が筋肉の増加によるものであれば運動を継続することで脂肪が減少し、基礎代謝も上がるため長い目で見ると体重は穏やかに減っていくことが期待できます。



このように体組成を意識していれば「体の何が減ったのか」がわかります。健康な体づくりとは**バランス良く「脂肪を減らして、筋肉をつける**」ことだと考えられます。筋肉は基礎代謝を上げることも勿論ですが、**関節への負担を軽減させ円滑な動作を助けて痛みを緩和させる**ことにも役立ちます。

今後は体重だけでなく、ぜひ体組成を参考にして体作りをしてみてください。

