

アスパークだより

No.461 令和2年8月1日遠藤 翼

みなさんこんにちは！今回のアスパークだよりは日本人の肥満と言われる体脂肪率や

その体脂肪の減らし方について紹介したいと思います。

体脂肪率とは？

体脂肪率とは、「体重 (kg) に対する体脂肪量 (kg) の割合」のことで、以下のように算出します。

$$\text{体脂肪率 (\%)} = (\text{体脂肪の重さ (kg)} \div \text{体重 (kg)}) \times 100$$

体脂肪率を求めるために、まずは体脂肪量を知る必要があります。

体脂肪量を知るための方法としては、専門的な用語ですが生体インピーダンス法、キャリパー法、

水中体重秤量法等があります。

現在最も主流なのが、体内に微弱な電流を流して電気抵抗を測定し、脂肪の割合を算定する

「生体インピーダンス法」です

一般家庭にある体組成計のほとんどが、この方法を利用したものです。

生体インピーダンス法は、「脂肪は電気を通しにくく、筋肉や骨は電気を通しやすい」という特性を

利用したものです。

測定結果が体内の水分量に左右されるという点を知っておきましょう。

体内の水分量が変わる入浴後や運動後は避け、毎日決まった条件で測定することが望ましいとされています。

体脂肪率が高くなるのは、食習慣や活動量の変化により、摂取エネルギーが消費エネルギーを

上回ることが原因です。摂りすぎたエネルギーが体脂肪として蓄積され、体脂肪率が高くなるのです。

体脂肪率は、内臓脂肪だけでなく皮下脂肪を含むすべての体脂肪の量を反映したものですので、体脂肪率を測

るだけでは、内臓脂肪がどの程度蓄積しているのかを知ることはできません。

男女の肥満とされる体脂肪率

体脂肪率は、BMIのように明確な根拠のある基準は設けられていませんが、

日本肥満学会「肥満・肥満症の指導マニュアル第2版」によると、成人男性は20%以上、

成人女性は30%以上で肥満とされています。

体脂肪率は低すぎると問題なのか？

体脂肪は、エネルギーの貯蔵庫としての働きや、体温を維持する働き、ホルモン代謝などの

重要な役割を担っています。体脂肪が少なすぎると、髪や皮膚のつやがなくなる、また体調不良を起こし

やすくなります。特に女性は、ホルモンバランスの乱れから月経異常を起こすリスクが高まります。

食生活・トレーニングどちらも大事！体脂肪率を下げる方法

体脂肪率を下げるためには、エネルギー摂取と消費のバランスを改善することが基本となります。

甘い飲み物やお菓子、お酒など、まずは食事以外から過剰にエネルギーを摂らないよう

気をつけるとよいでしょう。

食事リズム（食事時間や3食の配分、欠食など）を見直すことも有効です。

そして、食生活の改善と合わせて体を動かすことも意識しましょう。

日常生活の中で、歩く時間を増やしたり、階段を利用したりするだけでも、消費エネルギーを

増やすことは可能です。

終わりに

ただし、体組成計で測定できる値には一定の誤差があることを理解したうえで、目安として体脂肪率などの数

値の増減を把握することが大切です。測定の条件をそろえて、記録を続けることで、客観的に体の変化を知る

ことができ、モチベーションも上がるでしょう。