

4月、体を動かすのに良い時期になりましたね。何か体に良いことを始められているでしょうか？
継続できることから始めてください。

外での運動は、花粉も飛んでいますので、花粉症対策もお願いします。

今回は体重測定についてのお話です。

[Vol.5](#)のBMIの所で

普段から体重を測定し普通体重を維持できているか？増減を知ることは大切です。

久しぶりに体重を測ったら5kg増えていた。そこから元の体重に戻すのは大変な事だからです。
体重が増えてしまったならば食生活の見直し、適度に体を動かしているか等、生活の見直しが必要だと書きました。

毎日、体重を測ること、出来れば決まった時間に測るのがベストです。

私は、起床時とお風呂に入る前の1日2回。

体重計は、脱衣所に置いてあります。

入浴前は、衣服による増減がないので正確に測れます。

起床時は、下着で測定。

オムロンのHPに、体重測定おすすめ時間帯は食後2時間なので、

入浴は夕食後2時間あけるようにしています。

私の体重計の機能は、体重/体脂肪率/BMI/筋肉量/内臓脂肪レベル/基礎代謝量/体内年齢/過去データ管理ができます。

価格は6,000~7,000円位です。



オムロンのHPより、正しく測定するポイントを記載しました。参考にしてください。

正しく測定していただくためのポイント

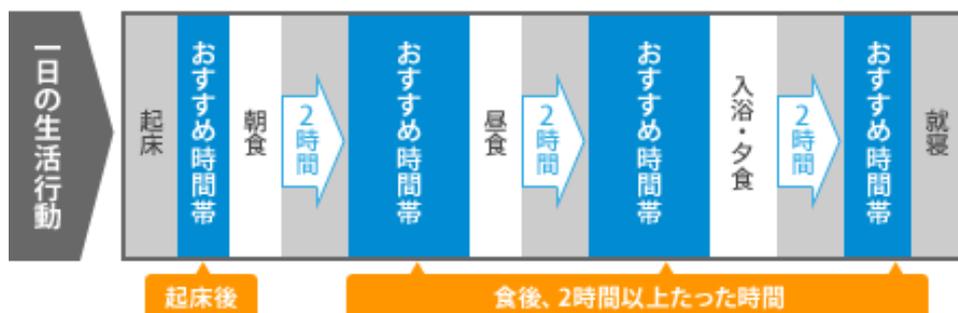
Point 1 正確に測定できる場所は... 硬く、平らな床面

畳やじゅうたんなどの柔らかな床面では、正確に測定できません。

Point 2 測定に適した時間帯は... 体内水分量が安定している時間帯

体重体組成計が測定する体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量の影響を受けます。
下図を参考にして、**体内水分量が安定している時間帯**で測定しましょう。

測定におすすめの時間帯



Point 3 体組成の変化をより正確に知るには... 毎日同じ時間帯で

起床から就寝までの間に、体内の水分は徐々に下半身に集まってくる傾向にあります。脚のむくみのような状態は、水分が足に集まってきたことの表れです。

両足測定式の体重体組成計では、下半身を中心に電気抵抗を測定しますので、個人差はありますが、このような水分の日内変動が原因で体組成推定値が変化する場合があります。より正しく体組成の変化を知るためには、**毎日、できるだけ同じ時間帯に測定することがポイント**です。

最近の体重計には、いろいろな機能がついているものがあります。

皆さんは、もう使用されていてご存知かもしれませんが参考までに...

- ・皮下脂肪率
- ・内臓脂肪レベル
- ・推定骨量
- ・基礎代謝
- ・BMI
- ・筋肉量
- ・体脂肪率
- ・体内年齢
- ・体幹バランス年齢
- ・体水分率 等

過去のデータ（1年分）と比較できるものもあり、体重の急激増減をブザーで知らせてくれるものもあるようです。（メーカー、機種により異なります）

さらに、スマートフォンにデータが転送できたり、SDカードにデータが自動保存される機種もあります。

スマートフォンやパソコンで過去データが線グラフや棒グラフで見られます。

BMIも計算してくれて、基礎代謝や筋肉量もだしてくれる。

最近、運動を始めたという方なら筋肉量が過去と比較でき、数値が上がってくれば励みになります。筋肉量が増えてくれば基礎代謝も上がり太りにくい体になっている事が数値でわかりグラフで見える事も出来る。

しっかり活用できれば面白いですね。

いろいろな機能がある機種もありますが、

体重だけ、これだけでも十分です。

毎日体重測定して健康管理、頑張ってください！

