

何がわかるの？ 検査・検診

体の組成を調べる

体組成検査では、体重、体脂肪量、たんぱく質量、基礎代謝、体水分率に至るまで、さまざまな項目を測定します。定期的に測って、自分の体の状態を知っておきましょう。

体組成測定の日安

内容	30代女性の標準範囲
細胞内水分量	16.6~20.2ℓ
たんぱく質量	7.2~8.8kg
体脂肪量	10.5~16.8kg
BMI 体脂肪率	18.5~25.0 18~28%
内臓脂肪断面積	100VFA(cm ²)未滿
骨格筋量	19.8~24.2kg

※ BMI = Body Mass Indexの略。肥満度を示す体格指数
※ BMI、体脂肪率の標準範囲は成人男女共通 ※費用の日安：3000円(税別)程度(自費診療)

今の体の状態を知り、
健康維持を

私たちの体は水分、たんぱく質(筋肉など)、ミネラル(骨など)、体脂肪の4つで構成されています。現在は高度な体組成測定器が開発され、これらを測定・分析して、筋肉量や体脂肪率、BMI(肥満度を

示す体格指数)、全身の筋肉バランスなどがわかります。くり返し測定すれば、数値の変化に気づくことになり、健康の悪化や間違ったダイエットを防ぐことができます。体組成は、50代に入ると乱れる人が多くなり、60歳を超えると約半数の人が標準範囲の最低値を下回っていく傾向にあります。

標準範囲より多すぎ・少なすぎて心配なこと

- 細胞内水分量が少ない → 老化しやすく、シワがでやすい
- たんぱく質量が少ない → 食事の摂取量が少ない傾向がある
- 体脂肪量が多い → 肥満傾向で生活習慣病の危険性あり
- 骨格筋量が少ない → 筋力不足で、腰痛や関節痛などを起こしやすい

体組成をバランスよく維持する 生活見直しポイント

- 1 筋肉や骨をつくる食事を意識
良質なたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルがとれるように、バランスのよい食事を心がける。
- 2 体脂肪を減らす食事を意識
脂肪分をとりすぎないように、洋食よりは和食を取り入れる。夜食はひかえる。
- 3 適度に運動をする
座っている時間が長すぎないかを気にしてこまめに動く。ウォーキングなど、毎日の運動を習慣化する。
- 4 細胞内水分量を保つ
40代に入ると細胞内水分量が減少しやすくなり、乾燥感とともに老けた感じが出やすくなる。水分をしっかりとって、よく動くことを心がける。



監修 小山嵩夫

こやま・たかお 小山嵩夫クリニック院長。医学博士。東京医科歯科大学医学部卒業、母校の産婦人科講師、助教授を経て、1996年6月より、女性の健康管理を目的とするクリニックを開業。専門は生殖内分泌学(抗加齢医学)。NPO法人更年期と加齢のヘルスケア、一般社団法人日本サプリメント学会理事長。著書に『遺伝子を調べて選ぶサプリメント』(保健同人社)ほか。

イラスト/今井有美