

BMIと体脂肪の考え方

今回は、冬の間蓄積されてしまう体脂肪について。
正しい知識をつけてBMIと体脂肪の関係についてお伝えします！

チェック



自分のBMI値と体脂肪率を知っている。

はい

いいえ

「BMI」って何?!

BMIは、B(ボディ)M(マス)I(インデックス)の略語で「健康指数」を表します。身長と体重のバランスで日本人にとって最も長生きする数値を計算によって算出されます。難しいことはさておき、例を挙げるとわかりやすいと思います。

(例)

身長160cm/体重50kgのヒトの場合。

$BMI = \text{体重} \div \text{kg} (\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m})$

従って。。

$50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$ (BMI)

という具合になります。

日本人の場合、BMI値「22」が理想とされています。従って上記の場合では、身長に対して体重は少ない。と言えますが。。

ここに落とし穴!

理想の体脂肪率とその関係

理想値 男性 15% 女性 25% を基準に!

性別	身長	体重	BMI	体脂肪率	評価
男	170	70	24.2	12%	筋肉質
男	175	60	19.6	20%	かくれ肥満
男	180	90	27.7	32%	肥満
女	160	55	21.4	24%	理想!
女	160	45	17.5	29%	かくれ肥満
女	170	63	22.0	19%	スリム-筋肉質

という具合です。おわかりでしょうか?

BMI値が少ないからといってスリムというわけではない

のです! 大切なことは、体脂肪量と筋肉量!

このバランスがあなたの体型を左右します。

彩華ジムでは、BMIと体脂肪率、そして筋肉量を測定できる「Bフォーマー」という体組成器がありますので、是非、測定し、的確なアドバイスを受けましょう!

ちなみに「体脂肪率」ってこういうこと

体重の何%が脂肪かってこと。例えば。。

体重50kg/体脂肪率15%ならば。。 $50 \text{ kg} \times 0.15 = 7.5 \text{ kg}$ という

ことになり、この場合、7.5kgの脂肪が体にあるということ。

脂肪1kgの大きさはこぶし約4つ分!

詳しくはお気軽にスタッフまで!
だ・か・ら!

相談できる
彩華ジム