

体組成

見た目ではわからない 「やせ」と「肥満」

体組成とは

わかりやすく言うと「からだが何で出来ているか」です。

からだを構成する成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」などがあります。「脂肪多すぎ」、「筋肉少なすぎ」などの**体組成バランスの乱れは、生活習慣病や体調の乱れにつながります。**体重や体脂肪を“測って終わり”ではなく、自分の体組成をチェックし管理していくことが、健康管理にとって非常に大切なのです。



(株)ルネサンス
運動指導員
堀越トレーナー

三春町保健センター内、「マチトレ」にも設置されている体組成測定器「インボディ」では、右のように体重だけでなく、部位別の筋肉量や体脂肪量等を見ることができます。「今年こそ健康づくりを始めたい」とお考えの方はぜひ、体組成測定体験会にご参加ください。測定結果を基に運動や食事に関して、アドバイスをさせていただきます。



2分でわかる簡単測定

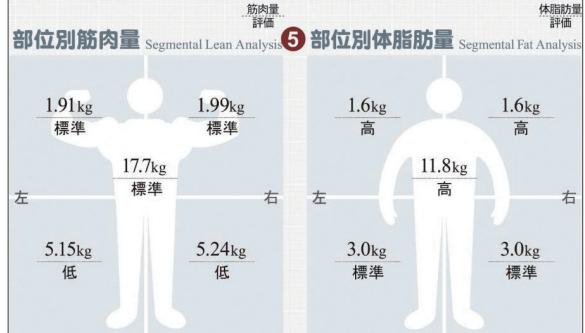


結果を個別に相談可能

体組成測定結果の一例 ※一部抜粋

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis	
	低 標準 高
体重 (kg) Weight	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 % 59.1
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 % 35.1
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 % 22.1

肥満指標 Obesity Index Analysis	
	低 標準 高
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 % 24.0
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0 % 37.3



無料

年始の 健康チェック

体組成測定体験会

1月15日木

9:00~12:00のうち1時間

会場 保健センタートレーニング室

対象はマチトレ未登録の方のみ

スポーツジム所属トレーナー、保健師による個別相談も同時開催!マチトレの見学・体験も行えます!

各回10名

- ① 9:00~10:00
- ② 10:00~11:00
- ③ 11:00~12:00

申込みは下記のQRまたは保健福祉課 0247-62-5110 へご連絡ください。



【申込期間】
1月9日(金)
17:00まで