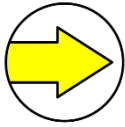




令和7年度 体成分測定

ラクっちゃでは体成分測定(InBody)を予約制にて実施しています。体成分測定では体重だけではなく、骨格筋量やタンパク質量などさまざまな事が分かります。令和7年度に測定した人の結果から分かったことをご報告いたします！



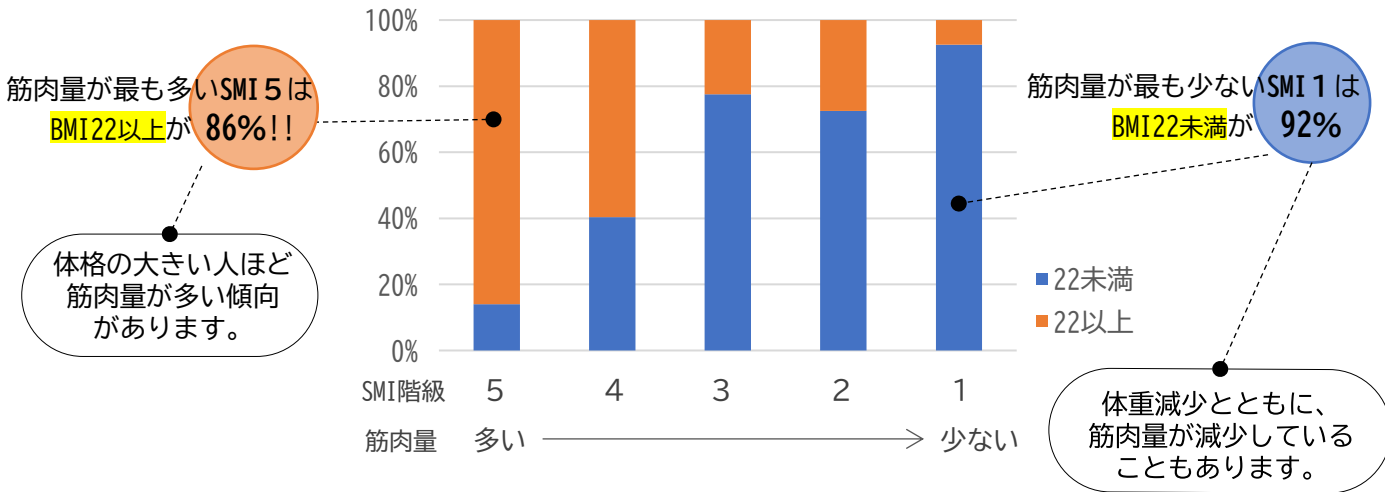
結果のご報告



総勢
222人

SMIとBMIの関係

SMI(骨格筋量)とBMI(体格)には一定の関連があることが分かりました。



知っていますか？ BMI

BMIを計算してみよう！

BMI(体格指数)

体重と身長から算出する「体格の指標」です。肥満や痩せの目安として広く使われています。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

判定基準(日本肥満学会)

18.5未満	低体重(痩せ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30以上	肥満(2度以上)
22	標準値

—— 体重より、筋肉を見よう！ ——>>>

若い頃と体重や体型があまり変わらず、BMIが標準でも、筋肉が脂肪に置き換わり「隠れ肥満」になっている可能性もあります。

また、若い頃より体重が減り、一見健康になったように見えても、実は筋肉が痩せているだけの「サルコペニア肥満」の可能性もあります。

気になったら、

専門職にお任せください！

運動しているのに、脂肪が減らない。体質のせい??

『運動内容を確認しましょう。有酸素運動が足りないかも。』
理学療法士/介護予防運動指導員

『食事内容はどうでしょう？ 筋肉の元になる食材を食べましょう！』
管理栄養士

なかなか運動する気になれない。やってみたが続かない...

『やるべき事が多すぎて、余裕がないのかも。一緒に整理して適正化をしてみましょう！』
臨床心理士

『普段の活動量を把握していますか？ 運動以外の活動量を増やしましょう！』
作業療法士

『昨日はよく眠れましたか？ 体の不調はありませんか？』
看護師