



体組成計で「はかる」タイミングとは

皆さんは、1日の中で「いつ」体組成計を使っていますか？

タニタでは健康づくりの第一歩目として、まずからだの状態を「はかる」ことをすすめています。体組成計ではかる「タイミング」にはポイントがあります。

そこで今回は、より正確に体組成をはかるタイミングについてご紹介します。

■体組成計って？

タニタの体組成計は、体重はもちろんのこと、**からだを構成する組成成分である体脂肪率、筋肉量、推定骨量などを計測・表示し、質の高い健康管理ができる計測機器**です。

この体組成計は、本体から微弱な電流を流して**体内の電気抵抗値（電気の流れにくさ）**をはかり、これをもとに体脂肪率や筋肉量などを導き出す仕組みになっています。この技術は、**脂肪組織は電気をほとんど通さず、筋肉や水分、骨などの組織は電解質を置く含むため電流が流れやすい**という性質の違いを利用したものです。

■おすすめの計測タイミング

私たちのからだは、食事や運動などの活動によって**1日を通して体重、体内水分、体温が常に変化**しています。そのため、**1日どのタイミングではかるかが重要なポイント**です。体内水分や体温の変化に伴って**からだの電気抵抗が変わる**ため、体脂肪率などの計測値も影響を受けてしまいます。従って、**できるだけ同じ時間帯、同じ条件で計測**することが大切。また、変化だけにとらわれず、**定点の長期的な変化傾向を見る**ことをおすすめします。

より安定した計測値を得るには、**①食前または入浴前、②起床後や食事後、入浴後2時間以上経過後**に計測することをおすすめしています。

また、**過度の飲食や極度の脱水症状のとき、サウナや長湯、激しい運動をした後、体調がすぐれないとき（二日酔い、下痢、発熱）**は計測値に誤差が生じる可能性があります。こういった場合は計測を避けましょう。

■はかったあとに「記録」してみましょう

体重、体脂肪率、歩数、活動量、食事内容などの記録を取り、**生活習慣を振り返る**ことも大切。こうすることで体重が増減する要因が見えてきます。また計測結果を記録すれば、普段何気なく行っている習慣を見直すことにもつながります。

ただ、記録をつける項目が多すぎると負担が大きくなってしまいがち。まずは**体組成計で定期的にはかること、活動量計を身につけて歩数のチェック**を行うことから始めてみると、続けやすいかもしれません。



今月のおすすめアイテム

次世代の体組成計最高峰モデル
スマートフォンでのデータ管理も可能
「インナーキャンデュアル RD-800」

グリップを握って計測する8電極方式の採用で、全身と5つの部位ごと（左腕・右腕・左脚・右脚・体幹部）の体脂肪率、筋肉量、筋肉スコアを計測します。さらに両腕・両脚についてはそれぞれ筋肉の質を指標化した「筋質点数」を表示します。

Bluetooth通信に対応し、対応のiPhone・Android端末にデータを転送。対応アプリ「ヘルスプラネット」で計測データを管理できます。



詳細はこちら

今月のタニタ食堂おすすめレシピ

さわらのレモンみそ焼き定食～ 578kcal、塩分 2.5g ～



◇栄養ポイント◇

みそにレモン汁を混ぜて焼いた、魚のみそ焼きのアレンジ版。カリフラワーのスープは豆乳で煮込んだ、おなかにやさしいおかずです。

※ごはんは 100g (精白米で 160kcal)

※材料は2人分です

さわらのレモンみそ焼き

◆材料

○さわら 100g×2切れ ○酒 小さじ1 ○塩 少々 ○ミックスベジタブル 40g ○バター 小さじ1/4 ○調味料 A (みそ 小さじ2、砂糖 小さじ1/2、レモン汁 小さじ1) ○プチトマト 2個

◆作り方

1. さわらに酒と塩をふる。
2. ミックスベジタブルはゆでてバターで和える。
3. さわらをオーブントースターで8分ほど焼いて、調味料 A を塗ってホイルをかぶせ、さらに7分ほど焼く。
4. 器にさわらを盛り、2と半分にしたプチトマトを添える。

225kcal・0.9g

白菜のひき肉煮

71kcal・0.5g

◆材料

○白菜 2枚 ○にんじん 2cm ○鶏ひき肉 40g
○油 小さじ1/2 ○調味料 A (だし汁 100cc、酒 小さじ2、しょうゆ 小さじ1、塩 少々) ○水溶き片栗粉 適宜

◆作り方

1. 白菜は4cm幅に、にんじんは短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、にんじん、白菜の順に炒める。
3. 調味料 A を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

もやしときゅうりの梅肉和え

38kcal・0.4g

◆材料

○もやし 1/2袋 ○きゅうり 1/2本 ○ツナ缶 (水煮) 20g ○調味料 A (梅肉 4g、しょうゆ 小さじ2/3、だし汁 10cc)

◆作り方

1. もやしはさつとゆで、水気を切る。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 2.1 とツナ、調味料 A を混ぜ合わせる。

カリフラワーの和風スープ

84kcal・0.7g

◆材料

○カリフラワー 1/6株 ○にんじん 2cm ○たまねぎ 1/10個 ○バター 小さじ1/2 ○小麦粉 小さじ1 ○だし汁 150cc ○みそ 小さじ2 ○豆乳 120cc

◆作り方

1. カリフラワーは小房に分ける。にんじん、たまねぎは1cmの角切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、カリフラワーの順に炒める。弱火にして小麦粉を加え焦がさないように炒め、だし汁を加える。火が通ったらみそを溶き入れ、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。