



# vol.2 「体組成」を推定・記録・管理するための機器とアプリ

薄着になり体型が気になるこの季節。今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けた外出自粛の影響もあって、例年より体重が…という人も少なくないでしょう。肥満にならないためにはもちろん体重は重要ですが、それだけでなく、体脂肪率や骨格筋率といった脂肪や筋肉の割合なども意識しておきたいものです。そこで今回は、体重の測定に加え、筋肉や脂肪、骨など体を構成する「体組成」を推定できる機器とアプリをご紹介します。



## カラダスキャン 機器 体重体組成計 HBF-228T オムロン

連携アプリ

### 連携アプリで、体重や体組成を記録・管理し、日々の変化を可視化

体重を含め7つの項目を測定できる体重体組成計。測定したデータは Bluetooth という無線技術でスマートフォンに送り、連携アプリで管理することができる。人が乗ると自動で電源が入り、過去の測定結果から誰が乗ったかを推定して測定を開始、4秒ほどですべての測定が完了。「起床時」など、毎日時間を決めて測定することをおすすめしたい。

オムロンの体重体組成計には、「両手両足で測定」するタイプと「両足だけで測定」するタイプの2種類がある。細かく測定するなら両手両足タイプ、利便性を選ぶなら両足タイプ

**体脂肪率**…体重のうち、体脂肪の重さが占める割合

**骨格筋率**…体重のうち、骨格筋(体を動かす筋肉)の重さが占める割合

**基礎代謝**…体温維持や呼吸など、生命維持に必要なエネルギー消費量



**内臓脂肪レベル**…内臓脂肪の面積の大小を、オムロンが自社データに基づいて1~30のレベル化

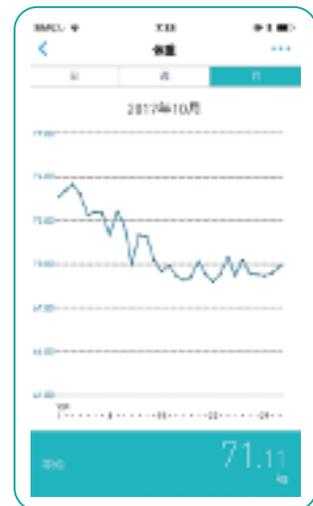
**体年齢**…基礎代謝をもとに算出した体の年齢で、オムロン独自の指標

**BMI**…肥満度を判定する国際的な基準。体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出される

「脂肪→電気をほとんど通さない」「筋肉・血管など→電気を通しやすい」という性質を利用して、体に微弱な電流を流し、その抵抗値を計測して脂肪や筋肉率などの体組成を推定している



カラダスキャンにはスマートフォンの「Android」と「iPhone」のどちらにも対応の、無料連携アプリ「OMRON connect」がある。連携アプリはスマートフォンの「Google Play ストア」や「App Store」からダウンロードできる



記録された測定結果は「週」「月」「年」単位でグラフ表示される。変化が見えるので、ダイエットのやる気アップ!

(執筆/ライター 真中美代)