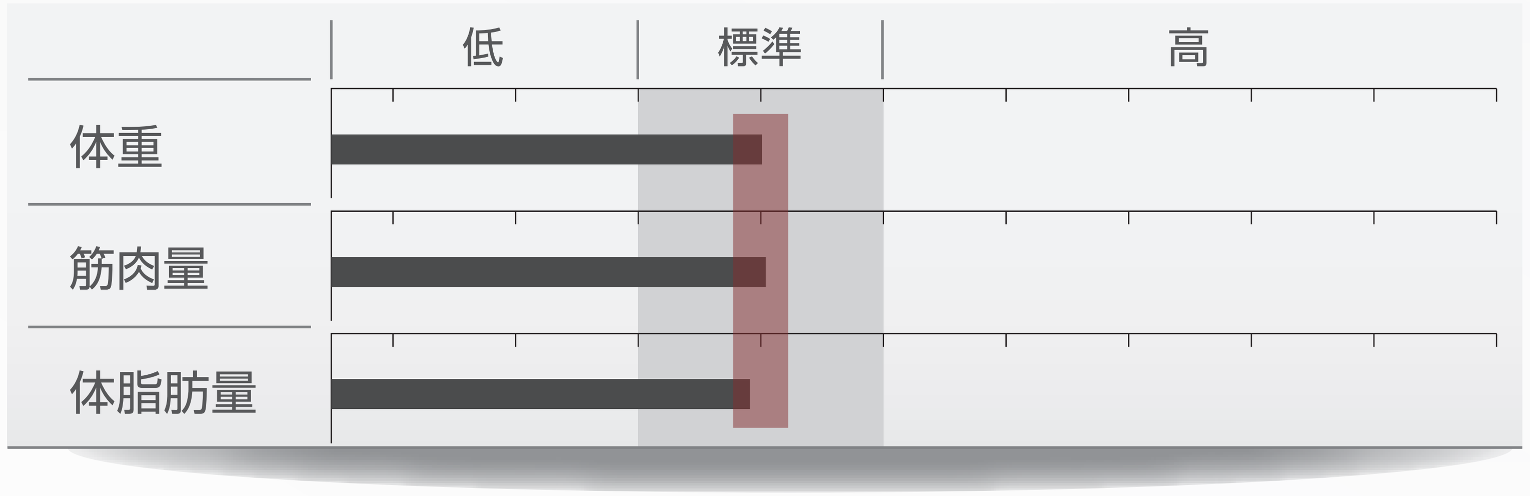
筋肉・脂肪

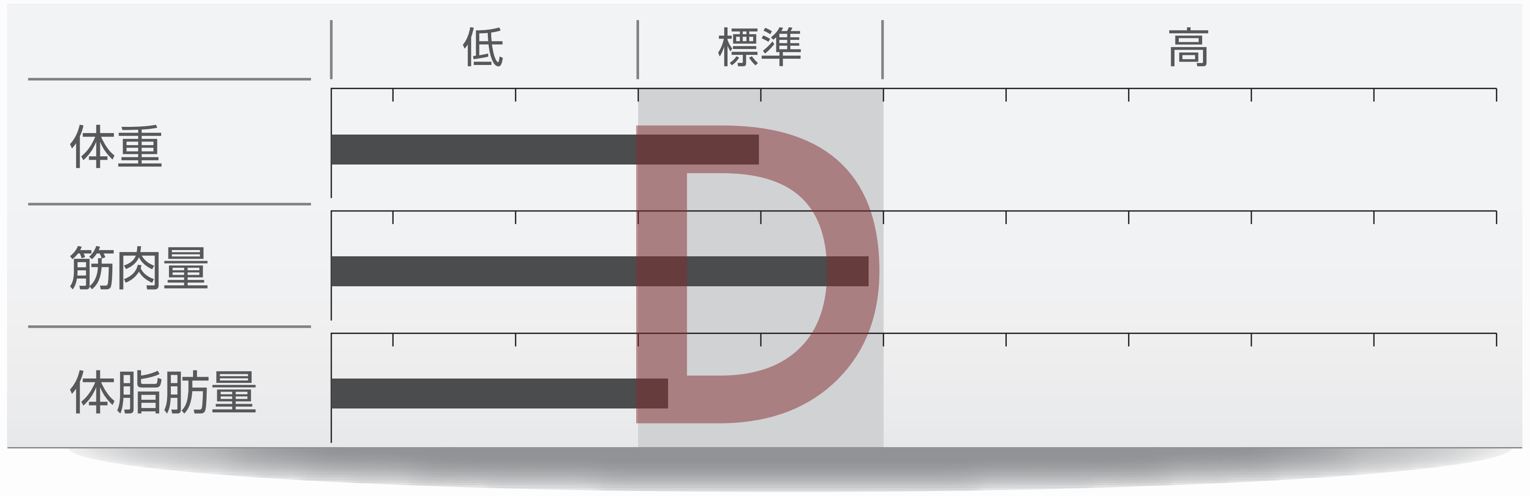
Iタイプ(普通型)

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で、体成分の均衡が取れている状態です。今でも十分に健康的な体型ではありますが、筋肉量を増やすことで、より理想的な体型になります。



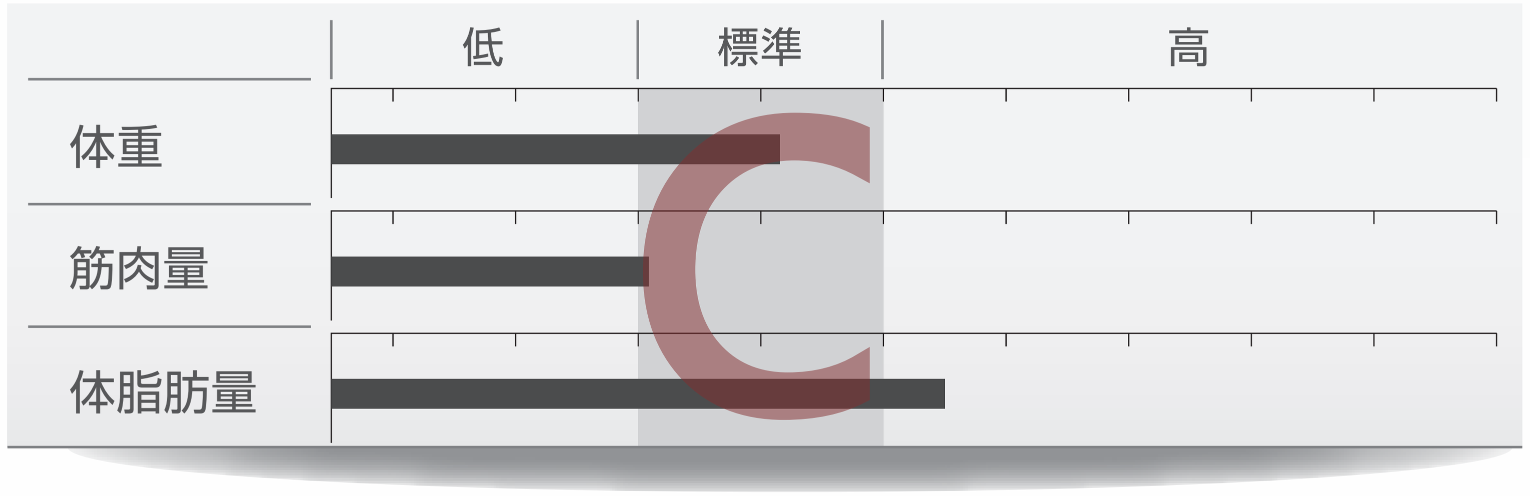
Dタイプ(強靭型)

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。この状態を維持することが最善と言えますが、過度に体脂肪が少ないと体によくありません。



Cタイプ(肥満型)

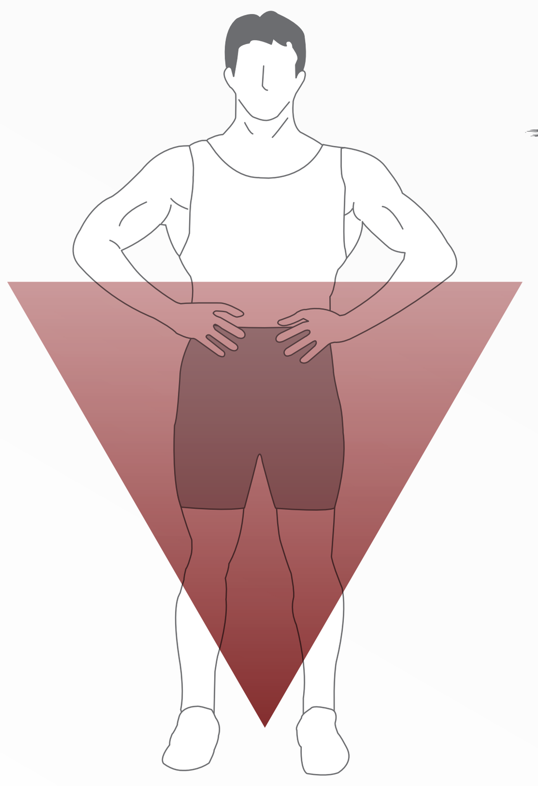
標準体重ですが、筋肉量と体脂肪量の均衡が取れていない隠れ肥満体型です。運動不足の現代人に多くみられる体型で、見た目は普通ですが、筋肉量と体脂肪量は改善が必要です。



See what you're made of

体の筋肉は量だけでなく、上下･左右のバランスも大切です。

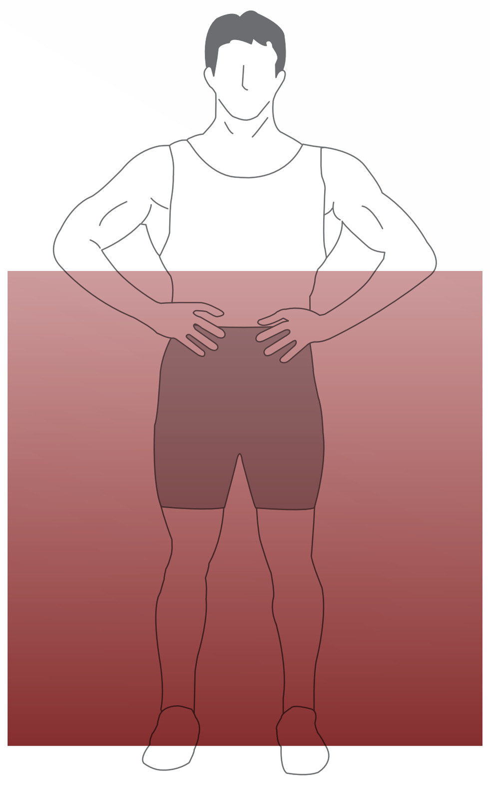
部位別筋肉量



Bad...

下半身の筋肉量が少ないと...

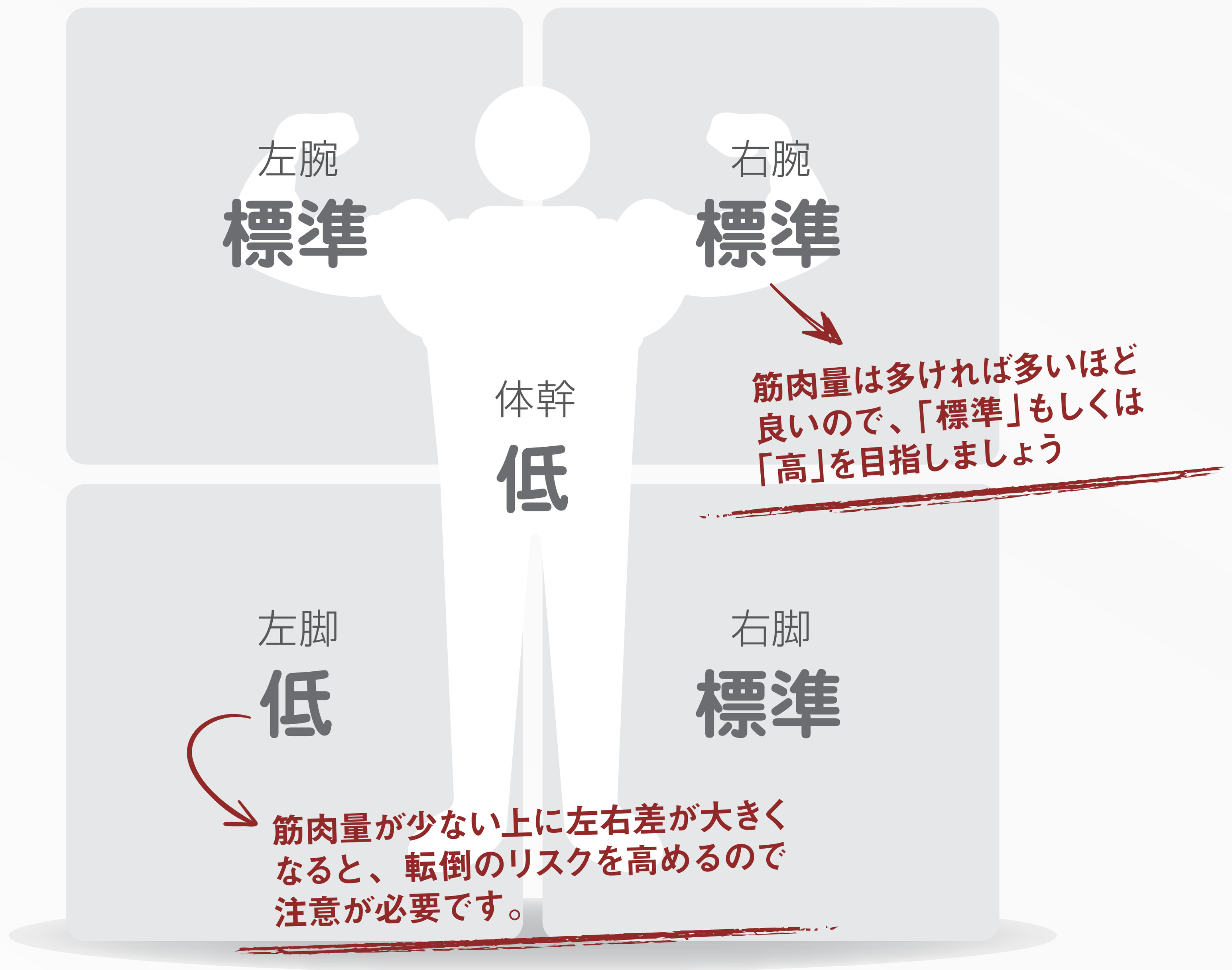
- 歩行速度が遅くなり、転倒骨折の原因となります。
- 血行が悪くなり、関節痛や腰痛の原因となります。
- サルコペニア(筋肉減少症)の発症リスクが高まります。



Good!!

下半身の筋肉量が多いと...

- 骨格筋も比例して多いため、骨盤の歪みや猫背の予防になります。
- 基礎代謝量が上がるため、体重調節が容易になります。
- 免疫力が高まり、風邪や病気等の予防に役立ちます。



- 現在体重を基準に各部位の筋肉量の発達程度を「低･標準･高」の３段階で評価します。
- 筋肉量は多ければ多いほど良いので、「標準」もしくは「高」を目指しましょう。「低」は体重を支えるのに今の筋肉量が足りないという意味です。
- 筋肉量だけではなく、左右のバランスに注意しましょう。