

生活習慣改善とメタボ対策

体組成計インナー스キャン

最近、お腹が出てきたかも……なんて思っても、「まだまだ大丈夫！メタボにはほど遠い！」と自分自身に言い聞かせ放っておく。しばらくして体重をはかると、時既に遅し。しっかり体重は増えてしまっていて焦る。食生活や運動の習慣はもちろんだが、自分の体を知るといふ習慣もつけないものだ。そこで、自分の体を知る為のアイテムを探してみると色々な機能が付いた商品が沢山ある事に気が付く。そんな中で気になった商品が、タニタの「体組成計インナー스キャン」。

「今日からメタボ対策」というキャッチコピー通り、機能満載なのだ。なんといっても体組成計です。体組成とは、脂肪や筋肉など体を構成する主要な成分の事で、タニタの体組成計は一台でこれらをま

る「ことチェック出来る」というのだ。体重のほかに表示される項目は、「内臓脂肪レベル」「B.M.I.」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」「基礎代謝量」「体年齢」「体水分率」。ここま

でわかったら、自分の全てを誰かに知られるような気がして、なんだか恥ずかしい気分になってしまふ……。しかし、恥ずかしがっている場合ではない。自分の体を知る事がメタボ対策への第一歩なのだ。とりあえずは最近発売された「体組成計インナー스キャン」3機種の中で、スタンダードなモデルと勧められた「体組成計インナー스キャン BC-566」を試してみる事に。身長や年齢など自分のデータを登録して計測開始。するとランプが緑に光った。これは一番気



1



2



3

- 1 体組成計インナー스キャン BC-566
オープン価格
- 2 体組成計インナー스キャン 50 BC-306
オープン価格
- 3 体組成計インナー스キャン V BC-612
オープン価格

株式会社 タニタ
住所：東京都板橋区前野町 1-14-2
TEL：03-3967-9655
<http://www.tanita.co.jp>

果なのだ。標準であれば緑、やや過剰であれば黄色、過剰であれば赤と信号のように3色に光り、「内臓脂肪レベル」の状態がひと目で確認できる。これはわかり易い。自分の「内臓脂肪レベル」が標準であるという事にしばし安堵。この標準の状態を保とうと思うと毎日チェックしたくなってしまふかも、なんて事を考えていると、ディスプレイでは自動的に「B.M.I.」「体水分率」と様々な計測結果が表示されていく。

しかし、どうしてこんなに多くの事が「体組成計インナー스キャン」でわかるのだろうか？体組成はB.M.I.という方法を利用して計測している。人間の体は「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通し易い」というように、それぞれの組織や成分によって電気の通り易さが異なる。この性質を利用してのがB.M.I.法で、体の電気抵抗をはかるとで体組成を推定する。