

# 体組成計（体脂肪率）について

「体脂肪率」は、その人の性別・年齢・身長・体重・電気抵抗をもとに、『統計的な推定値』を当てはめて表示しています。

「体重」のように絶対値ではありません。

体重計がその人の「重量」そのものを正確に測定しているのに対し、当機種に限らず、体組成計は「体脂肪率」を測定しているのではなく、『電気抵抗』（電気の流れやすさ）を測定しています。

体脂肪は水分が無いため電気を通しにくく、逆に筋肉は水分を含んでいるため、電気を通しやすいという性質があります。

組織や成分によって電気の通りやすさが異なるので、体内の電気抵抗値を計測することで、からだの組織を推測しています。

その結果から、目安として、『これくらいの身長・体重・年齢・性別の人で、これだけの電気抵抗なら、体脂肪率はこれくらい』という「統計的な推定値」を当てはめて表示しています。

## スタンダード と アスリート の違い

本格的なアスリートの場合、筋肉量や水分量、骨の太さなどのバランスが、一般人とかけ離れているため、「一般の統計的な推定値」が当てはまりません（一般人の統計データに当てはめると、体脂肪率が過大に推計されます）。

よって、「スタンダード」と「アスリート」の2種類があります。

## TANITAによる“アスリート”の定義

★18歳以上で、下記の条件に当てはまる人は、「アスリート」を選択し、参考値としての測定をお勧めします。

- (1) 1週間に12時間以上のトレーニングを行っている人
- (2) 体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している人
- (3) プロスポーツ選手
- (4) ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている人

上記のように、**厳密な壁**があるわけではありません。

そこそこ運動する人の場合、体脂肪率は「スタンダード」と「アスリート」の推計値の途中のどこかにあると思われます。

上記のように、体組成計で推定される体脂肪率は、あくまでもその機種による推定値ですので、同じ人でも違う機種で測定すると、違う測定結果が出てきます。

（家庭用や業務用など、それぞれの機種が持つ統計データサンプルに基づいて推定値を表示します）

いつも同じ製品、同じ条件で計測し、自分自身で測定結果を蓄積することで、体脂肪率が増えているか・減っているかの“目安”にしてください。