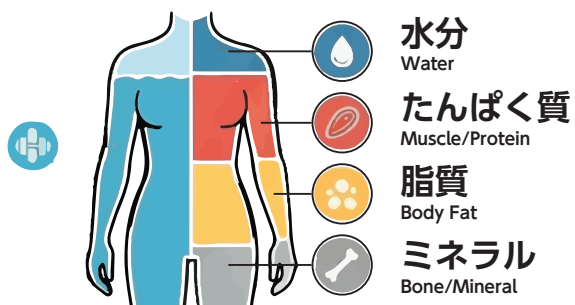




体重だけで判断していませんか？

理想の体を作る「体組成」の極意

2026年7月発行



体を構成する「4つの成分」

私たちの体は水分、たんぱく質（筋肉など）、脂質（体脂肪）、ミネラル（骨など）でできています。



数字よりも「バランス」が重要
体重計の数字だけでなく、これらの成分がどのような比率で構成されているかが健康の鍵です。

同じBMIでもこれだけ違う！

「見た目」と「中身」の比較

身長：160cm 体重：53.8kg

BMI：21

体脂肪率
22%
(引き締まっている)



筋肉は
“**燃焼マシン**”

筋肉量が多いほど、基礎代謝が上がり太りにくくなる！

体脂肪率
32%
(脂肪が多め)



かくれ肥満の
問題点！

見た目は標準でも、将来の生活習慣病のリスクが高まる！

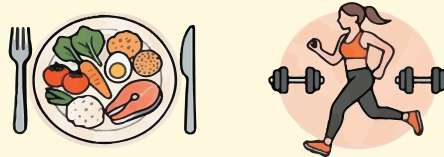
バランスの良いからだを作るには

「食べない」、「動かない」は
筋肉を減らし、
脂肪を蓄えて
しまいます。



必要なのは

食事と運動の「Wアプローチ」



適切な栄養摂取と運動を組み合わせることが、
理想の体組成への近道です。

次のページをチェック!!

食事と運動でバランスの良い体に

せっかく体づくりに取り組むなら、正しい方法で実践しましょう

?

「やせたい」なら「食べない」がいいよね？

A

食べないと確かにやせますが、飢餓状態になった体は、再度食べた時に栄養を吸収しやすくなり、リバウンドしやすい体質になります

?

「筋肉をつけたい」なら「とにかくたんぱく質」と「プロテイン」だよね？

A

使った筋肉の疲労をすばやく回復するために、たんぱく質は欠かせませんが、たんぱく質のみでは、良い筋肉はできません

?

「BMIが標準」なら「1日に必要なエネルギーは、好きなもの」でとってもいいよね？

A

エネルギーのみで見ることは危険です。糖質や脂質に偏ると「かくれ肥満」になりやすく、将来的には「サルコペニア^{*}」の危険性が高まります

※サルコペニア：加齢や病気によって筋肉量が減少し、同時に筋力や身体機能も低下した状態

?

「自分に必要な栄養素」は「サプリメント」で取ればいいよね？

A

サプリメントは飲み合わせや、取りすぎによるリスクもあります。また、噛むことは口腔機能が保たれ、栄養素の吸収もよくなるため、可能な限り噛んで食べて、栄養を取りましょう

とってて？糖質 とりすぎてない？たんぱく質

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源
野菜・芋・きのこ
海藻が主材料の料理

副菜

主菜

たんぱく質・
カルシウムの供給源
肉・魚・卵・大豆製品・
乳製品が主材料の
料理

炭水化物の供給源
ご飯・パン・麺・
パスタ等が
主材料の料理

主食

副菜

副菜
(又は具だくさんの汁物)
ビタミン・ミネラル・
食物繊維・水分の
供給源

食の基本は 『バランス』と『適量』です

たんぱく質は、毎食1種類は食べましょう。とりすぎは、肝臓・腎臓の負担になるので要注意！

汁物は、塩分と糖分不使用のだしを活用し、野菜やきのこ・海藻をたっぷり入れると、減塩効果に！

ごはん(主食)は、毎食適量食べましょう。食べない事で、間食につながっていませんか？

食や運動に関する詳細は こちらをチェック！



減量したい



糖分



コレステロール



塩分



からだ
メンテナンス



会津LEAD

運動の極意!!

運動の極意 ① コマメに！

家の中やお勤め先で、今より10分多く体を動かしましょう！
コマメな動きは、基礎代謝をあげます！！

運動の極意 ② 筋トレで筋肉を目覚めさせる！

筋肉を増やすには、増やしたい筋肉の部位を意識した“筋トレ”で、やや負荷をかけることが大切です！！

運動の極意 ③ 有酸素で脂肪燃焼！

体脂肪を燃やすには“有酸素運動”が効果的。筋トレで筋肉に刺激を与えてから有酸素運動をすると、脂肪が燃えやすくなります！！