

体組成計

1. 体重計・体脂肪計との違いとメリット
2. OMRON体組成計が有るのに買い替えた理由
3. 使った体組成計 3 機種
4. iPhoneアプリ
5. ヘルスケアアプリ
6. 計測出来る数値と比較
7. arboleafは多機能
8. 体組成計の注意点(OMRON)



1. 体重計・体脂肪計との違いとメリット

体重計 = 体重

体脂肪計 = 体重 + 脂肪率

体組成計 = 筋肉量・骨量・皮下脂肪率・内臓脂肪レベルなど詳細な項目が数値化

メリット

健康管理

定期的に体組成測定を行えば、**病気やそのサインが表面化するより前に自身の体調の変化に気付くきっかけになる。**

ダイエット

体重が減っても、脂肪はそのままで筋肉量だけが落ちてしまっは意味が無い。

身体の中の脂肪・筋肉・水分など、どの割合が増減しているかをチェックしないと、健康的なダイエットにならない。

トレーニング

トレーニングによって**筋肉・体脂肪の増減チェック**しながら行えば、

その時の自身に最適な**トレーニングが何かを判断する基準**にもなる。効率的に身体を作りたい人にぴったりです。

2. OMRON体組成計が有るのに買い替えた理由

購入して2年以内でエラーが出て、公式サイトでは分からなかったが、以下のブログで困っている人が沢山いて、構造上の問題と分かった。分解清掃で直ったが、1年も経たないでまたエラーで2回目の分解清掃済。毎回分解清掃は面倒だったのと、接触による精度も信用出来ないのも、しまゆく定例会のデモがきっかけで購入。

オムロンの体重体組成計修理手順

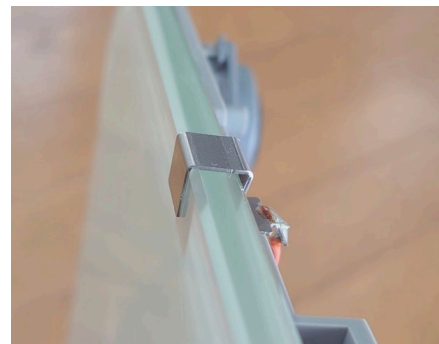
2021-10-17 16:41:19

テーマ : [ブログ](#) >

オムロンの体重体組成計でエラーが出る件について、各レビューサイトの投稿を見ると困っている人が多いようだ。主にErr2、もしかしたらErr1も同じかも知れない。

★[下記対象機種一覧に修理実績を追加 \(22/01/10\)](#)

前に分解してガラスとの接続部分を清掃するとおる事を書いたが、分解などあまりやった事のない人でも不安なく出来るように手順をまとめてみた。



クリップと導電処理ガラスの
接点のみが問題

3. 使った体組成計3機種



今回購入のArboleaf
CS20M Amazon3,080円
5秒で数字が点滅して、
降りて20秒で電源自動
オフ 合計25秒



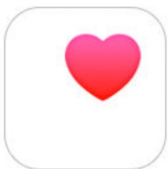
2020/7購入のOMRON
HBF-255T 9,800円
最近値下でAmazon8,500円
5秒でピピッと降りれる
1分しないと表示がOFF
にならないので電源ボタ
ン押して消している



会社のTANITAの業務用
MC-980 200万

4. iPhoneアプリ

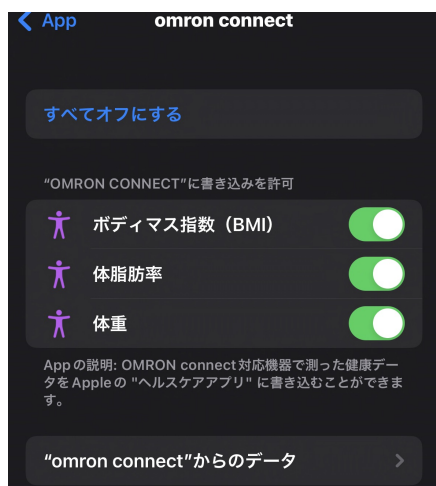
ヘルスケア運動



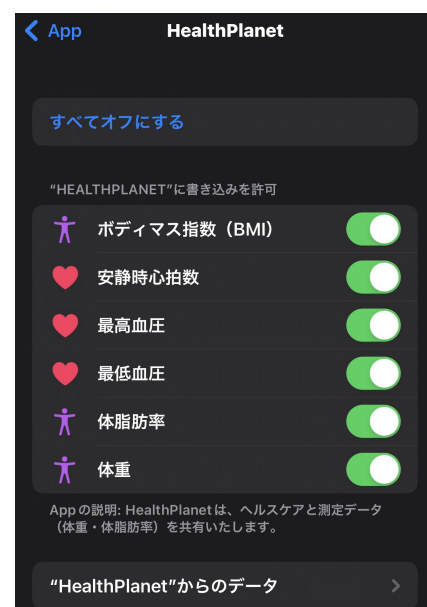
次ページデータは
複数の機器の
平均になっている



除脂肪体重は他に無い
何もしないでデータ更新

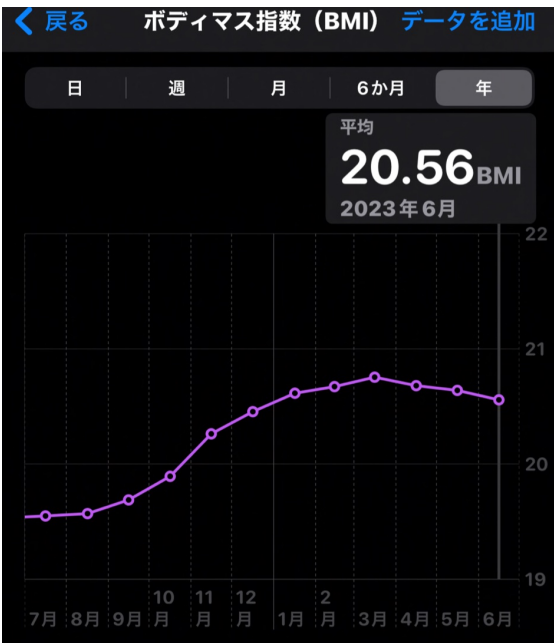


週に1回アプリを立ち上げ
シンクロ操作が必要
本体メモリ30回まで



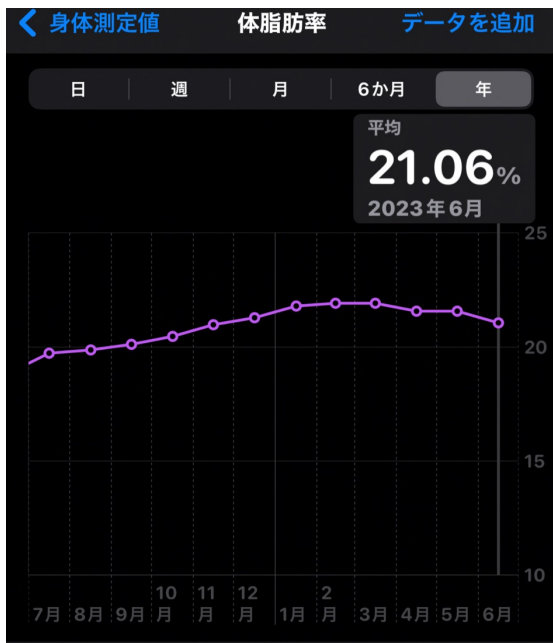
会社のタニタ歩数計+
データ吸上げ作業が必要

5. ヘルスケアアプリ



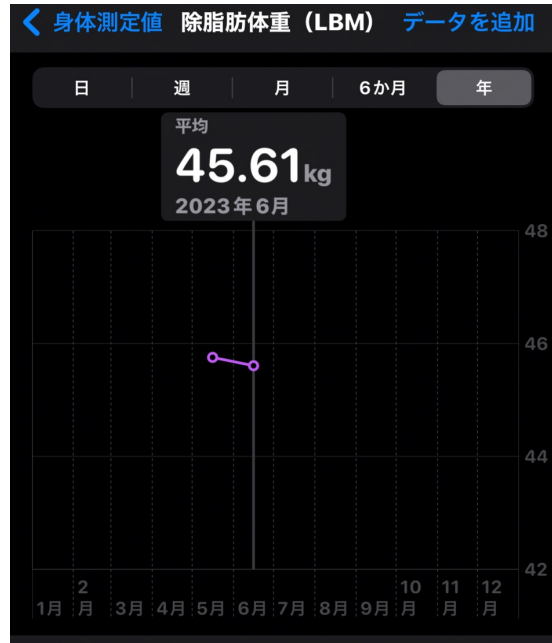
ボディマス指数 (BMI) について

ボディマス指数 (BMI) は体脂肪の指数です。身長と体重から計算され、低体重、標準体重、過体重、または肥満のどれかが分かります。また、体脂肪の増加による病気のリスクを判断するためにも役立ちます。



体脂肪率について

体脂肪率とは、筋肉、骨、水分などを含む全体重と比較した、体内の脂肪の重量です。

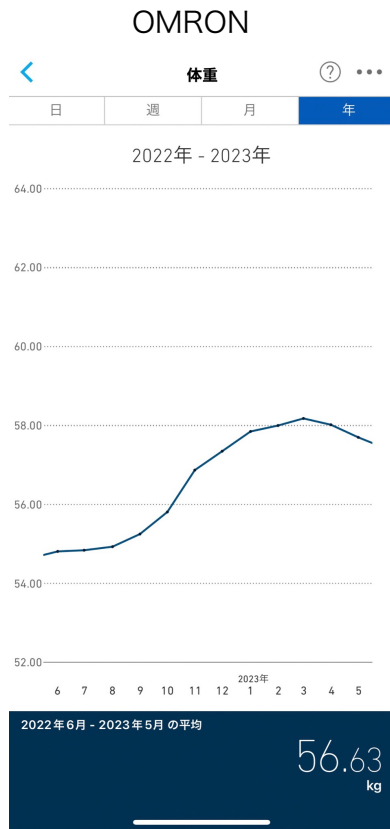


除脂肪体重 (LBM) について

除脂肪体重とは、体重から体脂肪 (脂肪組織) を引いた重量のことです。身体組成と除脂肪体重の予測と測定には、さまざまな測定方法とスキャン技術が使われます。

6. 計測出来る数値と比較

	一視 2023/6/8		一視 2023/4/20	
	arboleaf	OMRON	OMRON	会社タニタ
体重kg	57.8	57.6	57.7	57.8
体脂肪率%	20.9	21.9	21.7	11.9
BMI	20.7	20.5	20.5	20.6
骨格筋率%	51.1	33.8	34.0	
筋肉量kg	43.4			48.2
タンパク質%	18.0			
基礎代謝量kcal	1,357	1,412	1,415	1,359
除脂肪体重kg	45.7			
皮下脂肪%	19.3			
内蔵脂肪	4.0			標準
体水分率%	57.1			63.5
骨量kg	2.3			2.7
体内年齢	60.0			
体年齢		44	45	
内臓脂肪レベル		6	7	9
右腕筋肉量				2.4
左腕筋肉量		良い		2.4
右脚筋肉量		普通		8.9
左脚筋肉量		悪い		8.7
体幹筋肉量		異常値?		25.8
右腕脂肪率				11.1
左腕脂肪率				11.2
右脚脂肪率				11.0
左脚脂肪率				11.2
体幹脂肪率				12.6



7. arboleafは多機能

arboleaf 1分前
新しい計測データがあります、APPで確認してください。

< 指標の詳細 >

06/10/2023

体重

57.3 kg

正常 ^

51.59kg 69.72kg 83.67kg

アンダー ウェイト 正常 太りすぎ 肥満

健康状態を表す重要な指標の一つです。

体脂肪率
20.6%

BMI
20.5

骨格筋
51.3%

筋肉量
43.2kg

筋力レベル
5

タンパク質
18.1%

基礎代謝量
1353 kcal

除脂肪体重
45.5kg

皮下脂肪
19%

内臓脂肪
4

体水分率
57.4%

骨量
2.2

kazu.yoshida

57.3 kg
06/10/2023 05:50

BMI 20.5 | 体脂肪率 20.6%

変化 >

比較 06/08/2023 05:22

体重 -0.5 kg | BMI -0.2 | 体脂肪率 -0.3%

体組成 >

骨格筋 51.3%



< 変化 >

06/08 05:22 | 体重 **57.8 kg** | 体脂肪率 **20.9%**

kazu.yoshida

↓ 0.5 kg 体重変化 | ↓ 0.3% 体脂肪率変化

日	06/08/2023 05:22	→	06/10/2023 05:50
体重	-0.5kg	57.8kg	→ 57.3kg
体脂肪率	-0.3%	20.9%	→ 20.6%
BMI	-0.2	20.7	→ 20.5
骨格筋	+0.2%	51.1%	→ 51.3%
筋肉量	-0.2kg	43.4kg	→ 43.2kg
筋力レベル	0	5	→ 5

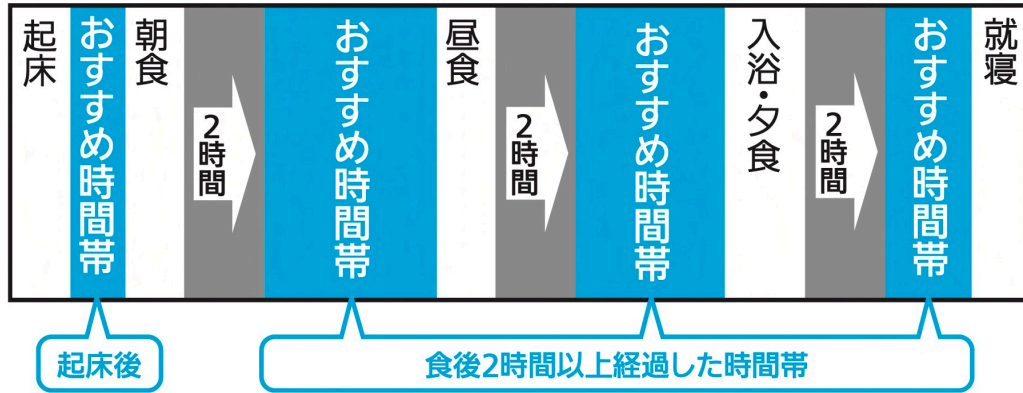


下にスクロール出来る



8. 体組成計の注意点(OMRON)

計測時間 私は起床後すぐ寝巻のまま



体の電気抵抗値をもとに体脂肪率を算出。
体内の水分変化の影響を受けやすいが、
左記の時間帯は体内の水分変化が少ないの
で測定に適している。

他に以下は良くない

- ・ 激しい運動直後
- ・ サウナや入浴直後
- ・ アルコール多飲後
- ・ 多量の水分摂取後

同じ時間

起床から就寝までの間に、体内の水分は徐々に下半身に集まってくる。

足のむくみのような状態は水分が足に集まってきたことによっておこる。

両足測定方式では下半身を中心に電気抵抗を測定するので、

毎日できるだけ同じ時間帯に測定することで より正しく体組成の変化を知ることができる。

年齢制限

5才以下の方は、体重とBMIのみ

17才以下の方は、内臓脂肪レベルと体年齢を測定できません