



Body Fat Index

ダイエット最新キーワード

# 最近よく見かける数値

# BFI

って何?

現在、肥満度判定には、BMI (Body Mass Index) [体重kg÷(身長m×身長m)]という数値が広く使われているが、最近新たに「BFI (Body Fat Index)」という体型指数が知られるようになってきた。提唱者は、順天堂大学准教授の青木晃先生。

BMIとBFIの違いは？ BFIでどんなことがわかるのだろうか？

撮影/久間昌史 取材・文/及川夕子

**BMIでは筋肉や脂肪の量が無視されてしまう**

BMIの値は、誰でも一度は計算してみたことがあるはず。日本

肥満学会では、BMI 22を健康体重(標準体重)、25以上を肥満としている。しかし、一般的な女性の感覚からすると、BMI 22はちょっと太めのような気が...

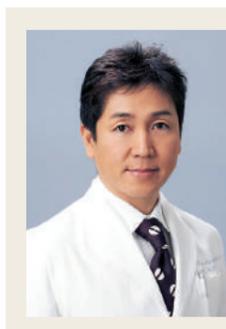
そもそも女性は、理想体重や体型に厳しい。例えば、身長が160cmの場合、男性のBMI 22は56.3kg、女性も同じ56.3kgとなるが、その数字を理想

体重と考える女性は少ないだろう。しかも、BMIが身長と体重から導き出す指数である以上、筋肉が多い人も、皮下脂肪が多い人も、体重で判定されてしまうことになり、何となく不公平。こうしたBMIが抱える問題点に着目したのが、青木晃先生だ。

**より美しく  
痩せたい人の  
皮下脂肪量に着目**

「BFIとは、超音波で皮下脂肪の厚さや脂肪率を直接測る、部分皮下脂肪指数のこと。機器メーカーが持っていた膨大な計測データから性別ごとの平均値を算出して、より正確な肥満度がわかるほか、どの部分が過脂肪なのかもわかるので、部分痩せの目安や評価に使うことができます」と青木先生。

なぜBFIを考案したのか、開



順天堂大学大学院  
医学研究科加齢制御医学講座准教授  
青木 晃(あおき あきら)先生  
横浜クリニック院長。医学としてのアンチエイジングである抗加齢医学を日本に普及させるため、TV、雑誌等のメディアで活躍。アンチエイジング・ライフスタイル・プロデューサーとしても活躍。「見た目が大事」アンチエイジングでメタボリックを撃退(二見書房)など著書も多数。

がんばっても  
痩せられない  
本当の理由

# 太る原因は 炎症 にあり!

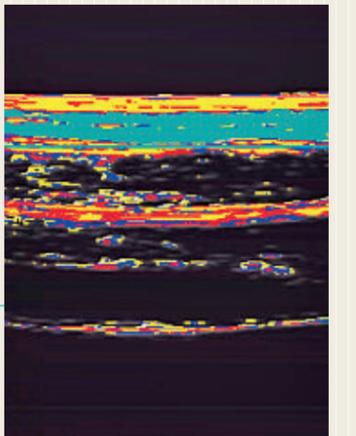


摂取エネルギーを抑えて、消費エネルギーを増やすのが一般的なダイエットの方法。でも、それほど摂取エネルギーが多いわけでも、運動量が少ないわけでもないのに、なぜか太ったり、痩せられないという人も少なくない。そこに関与していると考えられる、これまでのダイエットの常識とは異なる意外な原因「炎症」とは、いったいどんなものなのだろう。

撮影/久間昌史、関夏子  
取材・文/串田昌子

「ダイエットの成功を妨げる炎症って、どういう状態?」

炎症というと、赤くなったり、痒みや痛みを伴う症状をイメージしてしまいがちだ。が、ダイエットに影響を与える炎症は、それとは少し異なる。



脂肪・筋肉・セルファットを計測し、色をつけて表示するので、運動や減量の効果測定が一目瞭然。部位別皮下脂肪の変化を目で見て確認できる



全身5か所を測定する「超音波画像計測装置」(BFI Measure)

超音波  
画像計測装置  
「BFI Measure」で  
わかること

Body Fat Index

超音波皮下脂肪測定器を使い、BFI分析バランス測定、体脂肪率測定、部位別測定・セルライトチェック、ダイエットカロリープランの4つの測定項目から計測をすることが可能。上腕背部・腹部・腰部・大腿前部・大腿後部の皮下脂肪や筋肉・セルファットを測定。脂肪や筋肉の厚みがわかるほか、どこの部位に皮下脂肪がつきすぎているのか、部位別脂肪やバランスを評価し、表示してくれる。青木先生監修の【Body Fat Indexソフト】を搭載。

画像提供/誠鋼社  
<http://www.seikosha-net.co.jp/>



専用の測定器を体に当てるだけで皮下脂肪や筋肉の厚み、セルファットを測定



スクエアクリニック副院長  
本間龍介(ほんま りゅうすけ)先生  
医学博士 M.B.A. 日本抗加齢医学会専門医、日本抗加齢医学会評議員、米国抗加齢医学会フェロー、NPOやさしい医療推進協議会(高齢者在宅医療支援団体)理事  
原因不明の疲労感に苦しんだ経験を活かして、ストレスで悩む方のアドレナリン・ファティグ外来を行っている。また、米国で学んだアンチエイジング医学を日本人の体質に合わせた栄養・アレルギ治療にも取り組んでいる。



スクエアクリニック院長  
本間良子(ほんま りょうこ)先生  
日本抗加齢医学会専門医、米国抗加齢医学会フェロー、日本医師会認定産業医、家庭医として従事する一方、抗加齢医学外来・アドレナリン・ファティグ外来で治療効果を上げている。天然由来サプリメントや天然ホルモンを様々な疾患や症状の治療に応用している。最近では全国から来院されるかたが増え、予約が取りづらくなっている。