

第7回 除脂肪体重について知ろう

Dream
Supporter

新潟スポーツ栄養サポートグループ

皆さん「除脂肪体重」という言葉を聞いたことはありますか？
尋ねられると「なんとなく知っているような言葉だけれど…」と、答える方も
いらっしゃるのでは？

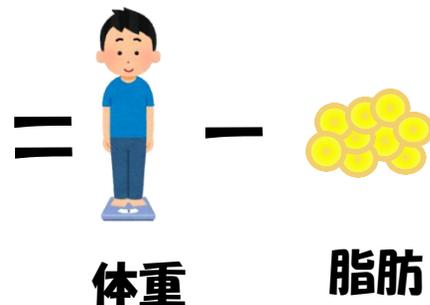
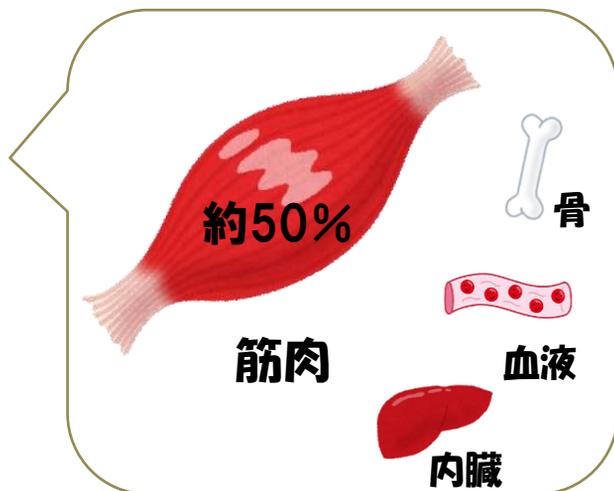
第6回で触れた、体を知るために大切な要素です。

今回はこの「除脂肪体重」について詳しく知って頂きたいと思います。

除脂肪体重とは？

- 除脂肪体重とは、読んで字のごとく、**体重から脂肪を引いた値**
- 除脂肪体重は、筋肉・骨・内臓・血液等で構成され、**50%程度を筋肉が占める**
- 除脂肪体重は、**筋肉量の指標となる**
- 除脂肪体重は **LBM** (Lean Body Mass 直訳：脂身のない体の量) と
略することができる

除脂肪体重
(LBM)



Dream
Supporter

新潟スポーツ栄養サポートグループ

除脂肪体重 (LBM) がどんなものなのかイメージが湧きましたでしょうか？
アスリートに大切な除脂肪体重 (LBM) や筋肉量。
これが多いことはアスリートにとって具体的にはどのような影響があるのでしょうか？

除脂肪体重 (LBM) に影響を受けるもの

● パフォーマンス

除脂肪体重(LBM)・筋肉量のUPでパフォーマンスのUPが期待できる！

除脂肪体重 (LBM) が多い方が、有酸素能力が高い傾向にある。
筋力やパワーはその筋肉の断面積や筋肉量に比例する。

「コンディショニングのスポーツ栄養学(市村出版)」より

● 身長

**身長が成長スパートを迎える同じ時期に、
除脂肪体重(LBM)の増加もスパートを迎えることが、背を伸ばす秘訣！**

成長期では、身長の伸びとLBMの増加が相関することがわかってきています。(松田ら、2019)

女性スポーツセンターHPより

さらに除脂肪体重（LBM）の重要性を再確認して頂けましたでしょうか？
 それでは実際に、除脂肪体重（LBM）を計算してみましょう。
 まずは体重と体脂肪率を測定し記入しましょう。そして①で体脂肪量を計算してから、
 ②で除脂肪体重（LBM）を算出します。

除脂肪体重（LBM）を計算してみましょう

① $\text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} \div 100 = \text{体脂肪量 (kg)}$

② $\text{体重 (kg)} - \text{体脂肪量 (kg)} = \text{除脂肪体重 (LBM) (kg)}$

例) 体重60kg、体脂肪率18%の選手の場合

$$60(\text{kg}) \times 18(\%) \div 100 = 10.8(\text{kg})$$

$$60(\text{kg}) - 10.8(\text{kg}) = \underline{49.2(\text{kg})}$$

除脂肪体重（LBM）



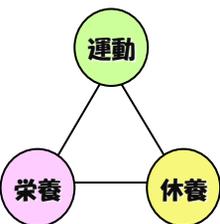
是非、定期的に身体測定し、除脂肪体重（LBM）の変化をみましょう！
 その際は、できるだけ同じ条件で測定し、比較しましょう。
 （異なる体重計で測定した場合や、異なるタイミングで測定した場合、大きく値が異なってしまい、正確な比較ができません。）

除脂肪体重（LBM）を増やすには？

運動・栄養・休養が大切！

もしも、きちんと食事をしていない、良い睡眠がとれていない状態で、トレーニングや練習だけを頑張っても除脂肪体重（LBM）は効率よく増えてくれないと考えましょう。

除脂肪体重（LBM）を効率よく増やすには「運動・栄養・休養」の3つの要素を揃えることが大切です。



除脂肪体重（LBM）という言葉を知り、理解を深めていただけただけでしょうか？
 とても大切なものでしたね。

アスリートにはもちろんのこと、身長が気になる成長期の方、内臓脂肪や体力低下が気になる方など、老若男女、家族皆さんで定期的にチェックする事をおすすめします。

トレーニングや練習に加えて、食事や睡眠もしっかりとり、除脂肪体重（LBM）を効率よく増やしていきましょう。



食事のポイントはHP第3・4回を参考にしてください。
 今後も食事のポイントについて随時更新します。
 皆さんが知りたいこと・質問など、お気軽にお問い合わせ先へご連絡ください。
 皆さんのご意見おまちしています😊