

# スポーツ栄養士監修 体重測定

普段の食事量が適量かどうかを簡単に調べるには、「体重を測る」ことです。

体重は運動量と食事量のバランスで変化するため、運動量が食事量よりも多いと体重は減り、少ないと増え、体重が変わらないときは運動量と食事量のバランスが取れているということになります。

最近では食べ物や運動のエネルギー量を計算することもできますが、私たちの生活は同じような毎日でも活動量や食事の内容が違っており、全てを計算することは難しいため、体重の変化をみることで判断します。

体重は、水分や食事の重さ、便秘などによっても変わりやすいので、1日1日の変化を気にするよりは数日の傾向をみて食事量や運動量を考えるようにしましょう。また、朝起きてトイレに行った後、朝ご飯を食べる前に体重を計ると水分や食事の影響を受けにくい体重が把握できます。



より詳しく自分のからだを知りたい時は、体脂肪率や筋肉量を量る体組成計があります。体重以上に体脂肪率や筋肉量はすぐに変化するものではありませんので、食事や運動とともに継続して測定、記録することが大切です。