

私、スライです！

女子アスリートが注目すべきは

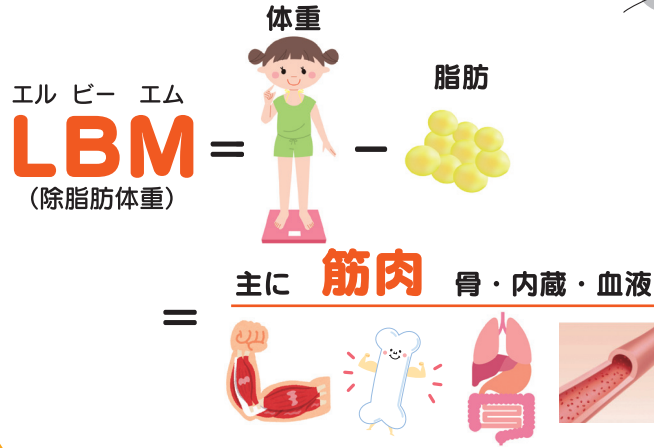
成長期の

LBM!

Lean Body Mass (除脂肪体重)



LBM (エルビーエム) ってなに？



“体重”も、“体脂肪率”も知っているけど…

LBM (エルビーエム) は、成長期の体格の変化を表す指標で、その約7割は筋肉。トレーニングをしているアスリートの筋肉が減っては困る！増えてほしい！（一時的に減るのは、脱水です）

成長期にLBMが増えると、将来…
良質な筋肉！ 太りにくい身体！
高い骨密度！
高い成長ホルモンの分泌！
が獲得できます。

あなたの **LBM** は何kg?! 計算してみよう！

エルビーエム **LBM** = 体重(kg) × (100 - 体脂肪率(%)) ÷ 100

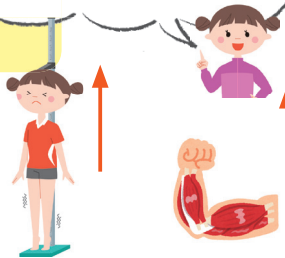
身長が**2cm伸びると**、LBMは約**1.0kg増える**！
身長が伸びたのにLBMが増えない… としたら

エネルギー不足!!!

身長の伸びにともない、摂取エネルギーを増やしていく必要がある！
LBMが1kg増えたら…
60kcal (おにぎり1/3個分) 増やそう！

※LBM 1kgあたり 30kcal、身体活動レベルPAL2.0として計算

私は、体重36.3kgで、体脂肪率15.4%だから…
LBM(kg)=
36.3×(100-15.4)÷100=30.7kgだ!



スライちゃん・伸びマッスル表で確認しよう！

この「スライちゃん・伸びマッスル表」は、身長とLBMのバランスを確認するために開発された、筋肉指数LBMI (エルビーエムアイ) !!

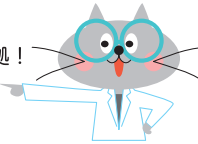
成長期は、身長の伸びに伴い、LBMはもちろん、LBMIが増えていくことが大切です。そのためには、しっかり食べること！毎月、身長とLBMを確認し、LBMIが増えているか確認しましょう！

※ LBMI (エルビーエムアイ) = LBM(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

スライちゃん・伸びマッスル表の見方

- ① 身長 (cm; 縦軸) と計算から割り出したLBM (kg; 横軸) から、交差する 数値 (LBMI) に●をつける。
- ② あなたのLBMIが増加しているか (色の傾きに沿うように右肩上がりりに推移しているか)、定期的に確認しよう。

- OK ↑ 身長が約2cm伸びると、LBMIは約0.1増えることがのぞましい。
- OK → 身長が同じで、LBMが増える (LBMIも増える) のは、筋肉が増えている証拠!
- ⚠️ ↑ 身長が変わらず、身長が伸びている (LBMIが減る) のはエネルギー不足!



	LBM (kg)	30	31	32	33	34	35
身長 (cm)	155	12.49	12.90	13.32	13.74	14.15	14.57
	154	12.65	13.07	13.49	13.91	14.34	14.76
	153	12.82	13.24	13.67	14.10	14.52	14.95
	152	12.98	13.42	13.85	14.28	14.72	15.15
	151	13.16	13.60	14.03	14.47	14.91	15.35
	150	13.33	13.78	14.22	14.67	15.11	15.56
	149	13.51	13.96	14.41	14.86	15.31	15.77
	148	13.70	14.15	14.61	15.07	15.52	15.98
	147	13.88	14.35	14.81	15.27	15.73	16.20
	146	14.07	14.54	15.01	15.48	15.95	16.42
145	14.27	14.74	15.22	15.70	16.17	16.65	
エルビーエム (LBM) (kg)		30	31	32	33	34	35
1日に必要な最小エネルギー量(kcal)		1800	1860	1920	1980	2040	2100

146.5cm

14.30

30.7kg

私は、身長146.5cmで、LBMが30.7kgだから…
LBMI=30.7÷1.465÷1.465=14.30だ!
これから、14.30より増加していく(青い枠)といいのね!



LBMが1kg増えたら、おにぎり1/3を増やそう!

順天堂大学女性スポーツ研究センター、独立行政法人国立病院機構西別府病院
※平成29年度スポーツ庁事業女性アスリートの育成・支援プロジェクトで作成しました





スラリちゃん・伸びマッスル表

- この表は、身長と筋肉量のバランスを示す筋肉指数 (LBMI) を確認する表。毎月、必ず確認しよう！
- 身長が2cm伸びたら、LBMIは0.1増加することがのぞましい。しっかりエネルギーをとろう。
- 表の色の傾きに沿うように、右肩上がりに増加するのが理想！

“白”は、〈低マッスルゾーン〉！やせすぎ注意！

カラーの部分は、〈適正マッスルゾーン〉！ただし、“赤”に近いほどエネルギー不足になっている可能性がある。また“青”に近いほど、筋肉量が多いので、たくさんのエネルギーが必要。しっかり食べよう！

LBM (kg)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
169	8.75	9.10	9.45	9.80	10.15	10.50	10.85	11.20	11.55	11.90	12.25	12.60	12.95	13.30	13.65	14.01	14.36	14.71	15.06	15.41	15.76
168	8.86	9.21	9.57	9.92	10.27	10.63	10.98	11.34	11.69	12.05	12.40	12.76	13.11	13.46	13.82	14.17	14.53	14.88	15.24	15.59	15.94
167	8.96	9.32	9.68	10.04	10.40	10.76	11.12	11.47	11.83	12.19	12.55	12.91	13.27	13.63	13.98	14.34	14.70	15.06	15.42	15.78	16.14
166	9.07	9.44	9.80	10.16	10.52	10.89	11.25	11.61	11.98	12.34	12.70	13.06	13.43	13.79	14.15	14.52	14.88	15.24	15.60	15.97	16.33
165	9.18	9.55	9.92	10.28	10.65	11.02	11.39	11.75	12.12	12.49	12.86	13.22	13.59	13.96	14.33	14.69	15.06	15.43	15.79	16.16	16.53
164	9.30	9.67	10.04	10.41	10.78	11.15	11.53	11.90	12.27	12.64	13.01	13.38	13.76	14.13	14.50	14.87	15.24	15.62	15.99	16.36	16.73
163	9.41	9.79	10.16	10.54	10.91	11.29	11.67	12.04	12.42	12.80	13.17	13.55	13.93	14.30	14.68	15.06	15.43	15.81	16.18	16.56	16.94
162	9.53	9.91	10.29	10.67	11.05	11.43	11.81	12.19	12.57	12.96	13.34	13.72	14.10	14.48	14.86	15.24	15.62	16.00	16.38	16.77	17.15
161	9.64	10.03	10.42	10.80	11.19	11.57	11.96	12.35	12.73	13.12	13.50	13.89	14.27	14.66	15.05	15.43	15.82	16.20	16.59	16.97	17.36
160	9.77	10.16	10.55	10.94	11.33	11.72	12.11	12.50	12.89	13.28	13.67	14.06	14.45	14.84	15.23	15.63	16.02	16.41	16.80	17.19	17.58
159	9.89	10.28	10.68	11.08	11.47	11.87	12.26	12.66	13.05	13.45	13.84	14.24	14.64	15.03	15.43	15.82	16.22	16.61	17.01	17.40	17.80
158	10.01	10.41	10.82	11.22	11.62	12.02	12.42	12.82	13.22	13.62	14.02	14.42	14.82	15.22	15.62	16.02	16.42	16.82	17.22	17.63	18.03
157	10.14	10.55	10.95	11.36	11.77	12.17	12.58	12.98	13.39	13.79	14.20	14.61	15.01	15.42	15.82	16.23	16.63	17.04	17.44	17.85	18.26
156	10.27	10.68	11.09	11.51	11.92	12.33	12.74	13.15	13.56	13.97	14.38	14.79	15.20	15.61	16.03	16.44	16.85	17.26	17.67	18.08	18.49
155	10.41	10.82	11.24	11.65	12.07	12.49	12.90	13.32	13.74	14.15	14.57	14.98	15.40	15.82	16.23	16.65	17.07	17.48	17.90	18.31	18.73
154	10.54	10.96	11.38	11.81	12.23	12.65	13.07	13.49	13.91	14.34	14.76	15.18	15.60	16.02	16.44	16.87	17.29	17.71	18.13	18.55	18.97
153	10.68	11.11	11.53	11.96	12.39	12.82	13.24	13.67	14.10	14.52	14.95	15.38	15.81	16.23	16.66	17.09	17.51	17.94	18.37	18.80	19.22
152	10.82	11.25	11.69	12.12	12.55	12.98	13.42	13.85	14.28	14.72	15.15	15.58	16.01	16.45	16.88	17.31	17.75	18.18	18.61	19.04	19.48
151	10.96	11.40	11.84	12.28	12.72	13.16	13.60	14.03	14.47	14.91	15.35	15.79	16.23	16.67	17.10	17.54	17.98	18.42	18.86	19.30	19.74
150	11.11	11.56	12.00	12.44	12.89	13.33	13.78	14.22	14.67	15.11	15.56	16.00	16.44	16.89	17.33	17.78	18.22	18.67	19.11	19.56	
149	11.26	11.71	12.16	12.61	13.06	13.51	13.96	14.41	14.86	15.31	15.77	16.22	16.67	17.12	17.57	18.02	18.47	18.92	19.37	19.82	
148	11.41	11.87	12.33	12.78	13.24	13.70	14.15	14.61	15.07	15.52	15.98	16.44	16.89	17.35	17.80	18.26	18.72	19.17	19.63		
147	11.57	12.03	12.49	12.96	13.42	13.88	14.35	14.81	15.27	15.73	16.20	16.66	17.12	17.59	18.05	18.51	18.97	19.44	19.90		
146	11.73	12.20	12.67	13.14	13.60	14.07	14.54	15.01	15.48	15.95	16.42	16.89	17.36	17.83	18.30	18.77	19.23	19.70			
145	11.89	12.37	12.84	13.32	13.79	14.27	14.74	15.22	15.70	16.17	16.65	17.12	17.60	18.07	18.55	19.02	19.50	19.98			
144	12.06	12.54	13.02	13.50	13.99	14.47	14.95	15.43	15.91	16.40	16.88	17.36	17.84	18.33	18.81	19.29	19.77				
143	12.23	12.71	13.20	13.69	14.18	14.67	15.16	15.65	16.14	16.63	17.12	17.60	18.09	18.58	19.07	19.56					
142	12.40	12.89	13.39	13.89	14.38	14.88	15.37	15.87	16.37	16.86	17.36	17.85	18.35	18.85	19.34	19.84					
141	12.57	13.08	13.58	14.08	14.59	15.09	15.59	16.10	16.60	17.10	17.60	18.11	18.61	19.11	19.62						
140	12.76	13.27	13.78	14.29	14.80	15.31	15.82	16.33	16.84	17.35	17.86	18.37	18.88	19.39	19.90						
139	12.94	13.46	13.97	14.49	15.01	15.53	16.04	16.56	17.08	17.60	18.12	18.63	19.15	19.67							
138	13.13	13.65	14.18	14.70	15.23	15.75	16.28	16.80	17.33	17.85	18.38	18.90	19.43	19.95							
137	13.32	13.85	14.39	14.92	15.45	15.98	16.52	17.05	17.58	18.11	18.65	19.18	19.71								
136	13.52	14.06	14.60	15.14	15.68	16.22	16.76	17.30	17.84	18.38	18.92	19.46									
135	13.72	14.27	14.81	15.36	15.91	16.46	17.01	17.56	18.11	18.66	19.20	19.75									
エルピーエム (LBM) (kg)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
1日に必要な最小エネルギー量 (kcal)	1500	1560	1620	1680	1740	1800	1860	1920	1980	2040	2100	2160	2220	2280	2340	2400	2460	2520	2580	2640	2700

表の右下に近づくと、食べても食べてもおなかがすくんだよ！

献立・料理別エネルギー量 参考例

- カツカレー (1000kcal)
- カツ丼 (950kcal)
- カレーライス (764kcal)
- 肉野菜炒め定食 (621kcal)
- スパゲティミートソース (620kcal)
- チャーハン (574kcal) など

LBM40kgの人は、1日あたり必要なエネルギー量を“ご飯”で考えると、10杯分のエネルギーが必要！

※LBM 1kgあたり30kcal、身体活動レベルPAL2.0として算出

※ご飯 (普通茶碗) 1杯あたり240kcalとする =240kcal

×7杯 ×8杯 ×9杯 ×10杯

LBMが1kg増えたら、おにぎり1/3を増やそう！

記録しよう！

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
身長(cm)																					
LBM(kg)																					
LBMI																					

より詳しい表は、HPからダウンロードしてお使いください。



エルピーエム **LBM** = 体重(kg) × (100 - 体脂肪率(%)) ÷ 100