

体組成測定結果

氏名	フィットネス 花子	性別	女	年齢	24	ID	0000099999
生年月日	1990.1.1	測定日時	2014.04.18 15:51				

	本日の測定結果	前回との比較			
身長	158.0 cm		cm	cm	cm
体重	56.0 kg		kg	kg	kg
体脂肪率	28.0 %		%	%	%
BMI	22.4				
脂肪量	15.7 kg		kg	kg	kg
除脂肪量	40.3 kg		kg	kg	kg
推定筋肉量	37.4 kg		kg	kg	kg
体水分量	29.5 kg		kg	kg	kg
推定骨量	2.9 kg		—	—	—
内臓脂肪レベル	2				
基礎代謝量	1183 kcal		kcal	kcal	kcal

※「内臓脂肪レベル」は(株)タニタ独自の表現です。内臓脂肪の面積を直接的にあらわすものではありません。
 ※「体水分量」は本来の絶対値ではありません。水分摂取の目安にはしないでください。
 ※「推定骨量」は除脂肪量との相関関係をもとに、統計的に推定した値です。骨の固さ・強さ、骨折の危険を直接推定するものではありません。

※内臓脂肪レベル・推定骨量の測定結果による医学的診断は行えません。

あなたの基礎代謝と脂肪

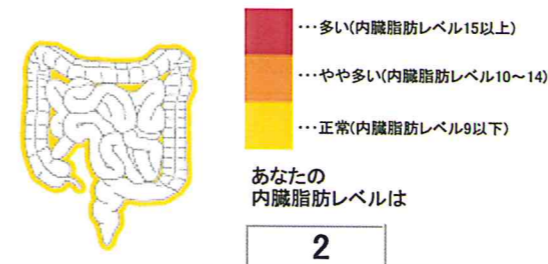
●基礎代謝

基礎代謝とは生きてゆくために最低必要なエネルギーのこと。通常、一日の総消費エネルギー量の約70%をしめします。基礎代謝量の多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりにくく、少ない人は燃えにくい体で太り易いと言われます。脂肪を減らし、筋肉を増やせば基礎代謝を高めることができます。

あなたの基礎代謝は **標準的なタイプ** です。

●内臓脂肪レベル

肥満には腹腔内脂肪が多い「内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)」と皮膚のすぐ下に付く「皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)」の二つのタイプに分けられます。内臓脂肪は皮下脂肪よりも生活習慣病の起因となり易く、予防する上で大切な目安となります。

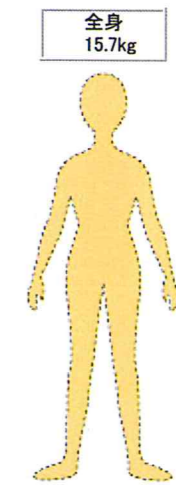


特に問題はなさそうです。現在の体型を維持しましょう。

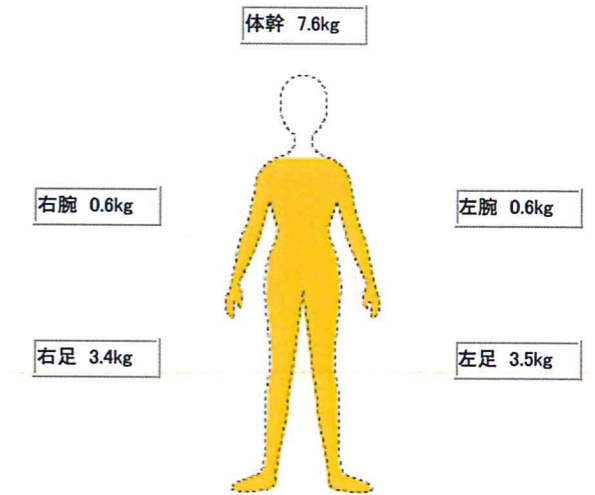
●脂肪量

皮下脂肪や内臓脂肪など、体重の中に占めるすべての脂肪の総量です。脂肪は、エネルギーの貯蔵や身体防衛のために必要なものですが、一定以上蓄積されると生活習慣病などの原因になります。

■全体 少ない 多い



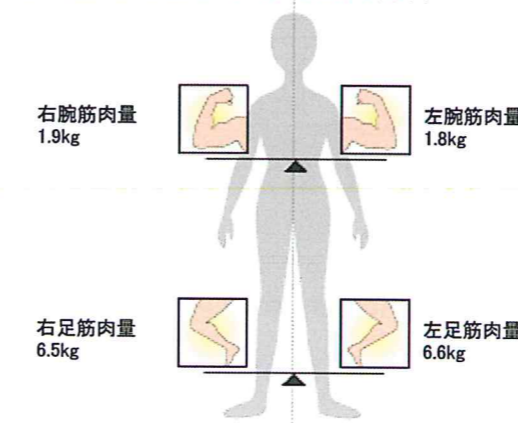
■部分 少ない 標準 多い



あなたの筋肉バランス

●筋肉バランス

ここでいう筋肉バランスとは、左右の筋肉量を比較したものです。左右の筋肉バランスが崩れることにより、腰痛・膝痛・側弯症などを引き起こす原因ともなります。



左右の筋肉バランスは良好です。この状態を維持しましょう。

あなたの推定骨量

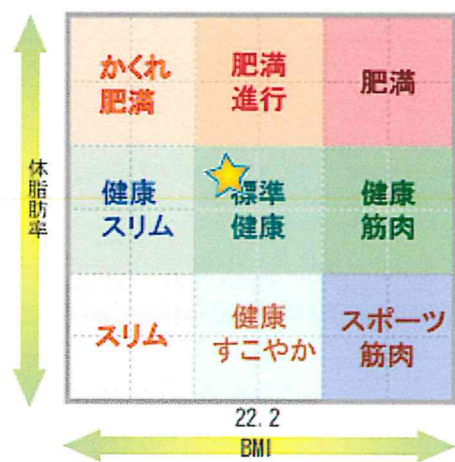
あなたの推定骨量は 2.9kg です。

体を支えたり、内臓や脳を保護するなど大切な役割を果たす骨。骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といいます。20才頃に最大の骨量となり、その後年齢とともに徐々に減少していきます。

あなたの体型

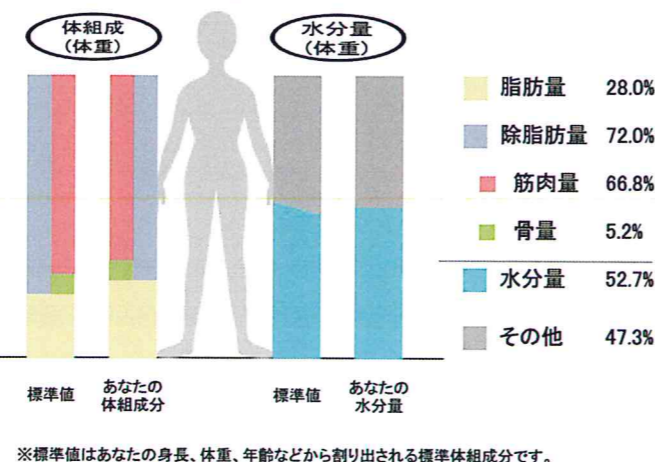
●体脂肪率とBMI

BMIとは「体格指数」です。体重と身長とのバランスにより、健康度を統計的に集めてチェックする指数で、肥満度の基準となる値です。BMI値は体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で求められます。



●体組成分

体組成分とは、人間の体を構成する組成分です。脂肪、筋肉、骨、水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる...などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。



あなたの体型は **標準健康** タイプです。

見た目は標準的な好ましい体型ですが、体脂肪率は少し多めで、ややかくれ肥満気味のタイプです。自分では気がつかないうちに体脂肪量が増えていく可能性があります。脂質や糖質の取りすぎに注意しましょう。