

ID. 1 性別 男性
氏名 日本 太郎 年齢 39 歳

今回 2016/06/08 11:45
前回 2015/12/15 15:10
初回 2015/06/24 16:07

	RA	LA	TR	RL	LL
5kHz	286.1	285.0	28.5	246.0	242.5
50kHz	247.9	246.4	24.3	167.6	174.5
250kHz	190.7	201.6	15.2	148.9	155.6

生活習慣改善	運動不足	一般	優良者	スポーツ選手並
--------	------	----	-----	---------

初回	前回	今回
68	73	83
ポイント		

体型分析

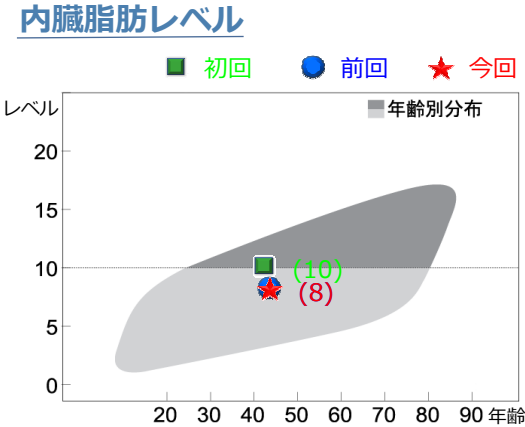
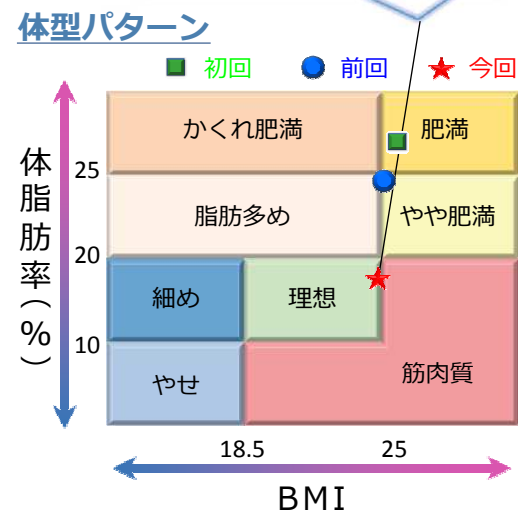
	初回	前回	今回	前回からの変化	適正目標	調整値
身長	170.0 cm	170.0 cm	170.0 cm			
体重※	73.6 kg	72.8 kg	72.1 kg	-0.7 kg	69.9 kg	-2.3 kg
筋肉量	50.0 kg	52.0 kg	55.4 kg	3.4 kg	47.0 ~ 51.0 kg	0.0 kg
体脂肪量	20.6 kg	17.8 kg	12.8 kg	-5.0 kg	39.8 ~ 39.8 kg	-2.3 kg
基準値						
B M I	25.5	25.2	24.9	-0.3	18.5 ~ 25.0	
体脂肪率	28.0 %	24.5 %	17.7 %	-6.8 %	10 % ~ 20 %	
許容値						
腹 囲	88.8 cm	84.8 cm	82.4 cm	-2.4 cm	85.0 cm未満	
内臓脂肪レベル	10	8	8	0	10 未満	

- 筋肉量 内臓筋、心筋、骨格筋を含む、全身の筋肉の量のことをいい、特に骨格筋は骨に付いていて意識的な動きができ、速動、活動により大きく変わる部分の筋肉のことをいいます。
 - B M I 国際的な体格指数として使われています。BMI = 体重(kg)÷身長(m)²
 - 腹 囲 おへそ周りの周囲長を示しています。胴体の電気抵抗を直接測定することで、メジャー測定値との近似値を実現しています。(男性85cm、女性90cm、18歳未満は性別に関係なく80cmが許容値)
 - 内臓脂肪 おへそ周りを水平に切った腹部断面の内臓脂肪の多さをレベルで表レベルしています。男女問わず10を超えると注意が必要です。
- ※体重は参考値です。計算上での取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

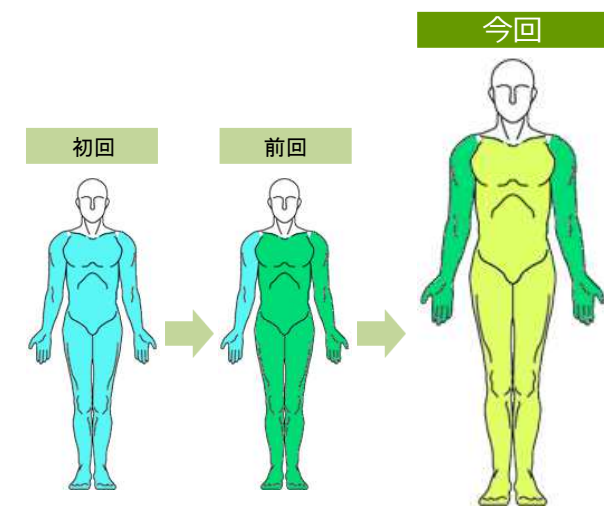
体重・筋肉・脂肪バランス

	低い	標準	高い
体 重	55% 70% 85% 59.4 kg	100% 115% 130% 63.6 kg 80.4 kg	160%
骨格筋量	70% 80% 90% 27.2 kg	100% 110% 120% 30.2 kg 33.2 kg	140%
体脂肪量	40% 60% 80% 7.6 kg	100% 160% 220% 9.5 kg 15.3 kg	340%

あなたの体格判定は **理想**
体重、体脂肪率ともに標準です。摂取カロリー（飲食）と消費カロリー（運動量）のバランスがとれている状態と思われるので、今後も現在の生活パターンを維持していきましょう。



筋肉分析



筋肉量	初回	前回	今回	前回からの変化	低い	標準	高い					
腕	右	2.99 kg	3.09 kg	3.44 kg	0.35 kg	40%	60%	80%	100%	120%	140%	160%
	左	2.80 kg	3.10 kg	3.42 kg	0.32 kg							
体幹	23.9 kg	25.3 kg	26.8 kg	1.5 kg	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	
脚	右	8.25 kg	8.82 kg	9.21 kg	0.39 kg	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%
	左	8.09 kg	8.98 kg	9.28 kg	0.30 kg							

上下バランス

	均衡	やや不均衡	不均衡
上下	●		

腕部、脚部の相対的な発達程度を表します。腕部過少は運動不足、脚部過少は筋肉衰退と関係があります。運動により改善しましょう。

左右バランス

	均衡	やや不均衡	不均衡
腕部	●		
脚部	●		

左右のアンバランスは負傷、手術、運動不足等があります。リハビリや運動により改善しましょう。

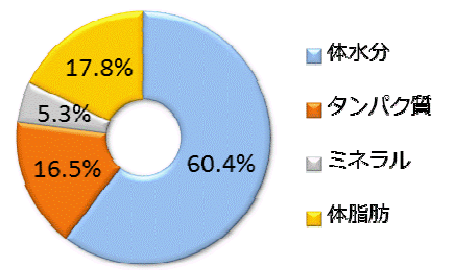
基礎代謝量

	初回	前回	今回	前回からの変化	標準 (1608 kcal)
基礎代謝量	1514 kcal	1557 kcal	1651 kcal	94 kcal	

基礎代謝量とは？ 人が1日中安静にしている消費するエネルギー量のことです。除脂肪量から算出されています。基礎代謝が高いと、食べた物をエネルギーとして活発に消費できます。1日の消費カロリーの6~7割を占めていると言われています。

体成分分析

	今回	割合	評価		
			良好	不足	過多
体水分	43.5 kg	60.4 %			
タンパク質	11.9 kg	16.5 %	●		
ミネラル	3.80 kg	5.3 %	●		
体脂肪	12.8 kg	17.8 %	●		



- 体水分 健康な方は体重の約50%~70%が水分であり、体水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を外に排出する運搬の役割をします。体水分量は筋肉の量に比例しますが、疾患によって増えることもあります。
- タンパク質 タンパク質は体水分と共に筋肉を構成する主な成分です。タンパク質が足りないことは細胞の栄養状態がよくないことを意味します。
- ミネラル ミネラルの約80%は骨にあり、人体を支持する役目をします。足りないと骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。(ミネラルは推定値です)

脂肪分析

体脂肪量 (標準比)	初回	前回	今回	前回からの変化
腕	右	1.2 Kg (112.0%)	1.1 Kg (110.0%)	0.6 Kg (105.0%) (-5.0%)
	左	1.3 Kg (113.0%)	1.1 Kg (110.0%)	0.6 Kg (107.0%) (-3.0%)
体幹	10.9 Kg (140.0%)	9.2 Kg (135.0%)	6.6 Kg (125.0%) (-10.0%)	
脚	右	3.0 Kg (119.0%)	2.7 Kg (115.0%)	2.0 Kg (110.0%) (-5.0%)
	左	3.0 Kg (120.0%)	2.6 Kg (116.0%)	2.0 Kg (111.0%) (-5.0%)

