

会員番号	*****	性別	女	年齢	53歳
氏名	ティップ 太太郎				
前回	年 月 日	今回	2020年 3月 13日		
測定モード	一般				

334.0	336.6	240.5	234.3	597.8	473.5
322.6	325.3	234.1	228.6	579.0	461.6
271.7	274.2	200.3	196.4	492.3	396.6
237.7	239.6	179.6	175.6	435.4	354.2
231.1	231.9	173.7	169.6	420.1	343.1
234.1	233.2	168.4	165.2	418.1	332.8

フィットネススコア

前回 89 今回

ポイント

フィットネススコア基準表

~39	40~	50~	70~	80~	90~
要運動	運動不足	標準	一般アスリート	上級アスリート	プロアスリート

体組成 ウォッチ

体を構成する組織にフォーカスします。加齢や運動、食生活によって体組成は変化します。

	今回測定値	前回測定値	標準範囲	調整値
身長(cm)	177.0			
体重(kg)	67.0		58.0~78.3	-
BMI(kg/m ²)	21.4		18.5~25未満	-
体脂肪率(%)	6.9		12.0~23.0	5.1~16.1
体脂肪量(kg)	4.6		7.0~18.0	2.4~13.4
筋肉量(kg)	59.2		50.9~59.7	-
骨格筋量(kg)	31.8		25.4~35.7	-

※「筋肉量」は心臓や内臓の筋肉を含めたものをさし、「骨格筋」はそれを除いたものです。

BMI 世界保健機構(WHO)や日本肥満学会が肥満の判定基準として採用している体格指数。BMI 25以上が肥満、18.5未満がやせ(低体重)、18.5以上25未満が標準(標準体重)とされ、22が最も疾病リスクが低いとされています。

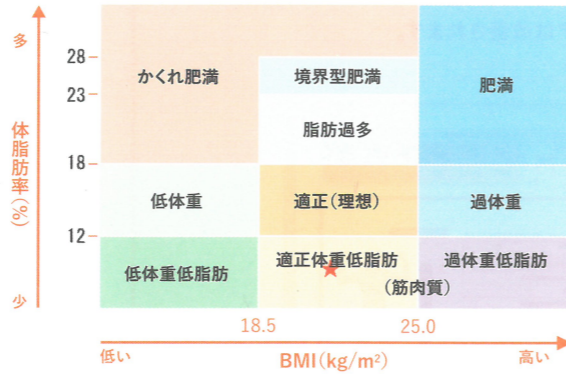
体脂肪 体重全体に占める体脂肪量の割合をあらわし、主に皮下、内臓周囲、肝臓、血中に貯蔵されます。男性と比較して女性の体脂肪率は高いため、適正値はそれぞれ異なります。体脂肪1kgは7,200kcalのエネルギーがあります。

体脂肪をコントロールするためのヒント!

- 飲食例**
- ご飯1杯、食パン1/6枚 = 160kcal
 - ケーキ1個 = 450kcal
 - コーラ500ml1本 = 225kcal
 - ハンバーガー1個 = 300kcal
- 運動例**
- 速歩 = 293kcal/時
 - ランニング = 614kcal/時
 - レジスタンストレーニング = 239kcal/時

スタイルポジション ★…今回 ●…前回

体型を評価するBMIと、体重に占める体脂肪量の割合を評価する体脂肪率の2つの軸からあなたのスタイルを総合的に評価します。



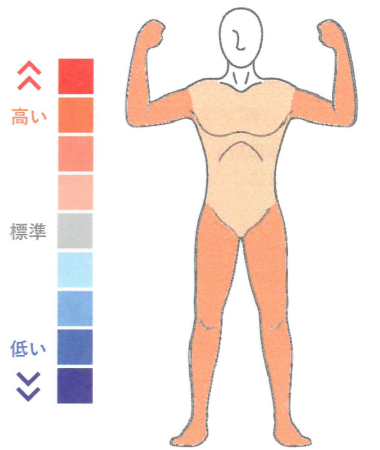
あなたは適正体重低脂肪です。
身長に対する体重(BMI)は適正範囲であり、体脂肪率は適正範囲を下回っています。余分な体脂肪を持たない分、運動能力を発揮するのに有利な身体といえるでしょう。現在の体を維持するには定期的な運動とバランスの良い食生活を心がける必要があります。スティックな生活が楽しめるような肉体を手に入れましょう。

筋肉・体脂肪の部位別評価

※首より上は含みません。同性同身長を基準としています。

部位	前回(kg)	今回(kg)	評価								
			少ない	標準	多い						
筋肉	右腕	3.3									
	左腕	3.3									
	体幹	27.8									
	右脚	12.3									
	左脚	12.5									
脂肪	右腕	0.2									
	左腕	0.2									
	体幹	1.6									
	右脚	1.3									
	左脚	1.3									

筋肉発達度評価



体重・骨格筋・体脂肪のバランスチェック

	%	低 (80%未満)			標準 (80~120%未満)			高 (120%以上)		
		低	標準	高	低	標準	高	低	標準	高
前回	体重									
今回	体重									
前回	骨格筋量									
今回	骨格筋量									
前回	体脂肪量									
今回	体脂肪量									

※裏面のWeight(体重)、Muscle(筋肉)、Fat(脂肪)バランスチェックをご参照ください。

あなたのタイプは?

標準

● 燃焼体質

● 隠れ肥満

● 筋肉質

● 脂肪過多

メタボ ウォッチ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪蓄積型肥満)の指標である内臓脂肪レベルと体脂肪蓄積部位バランスにフォーカスします。

腹部断面イメージ

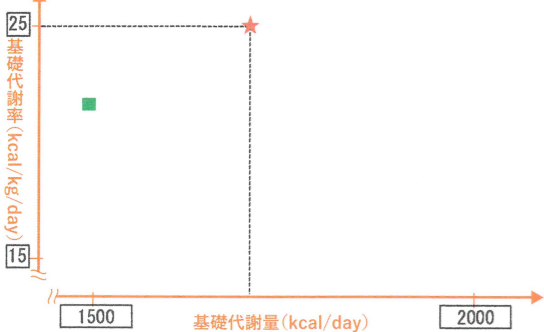
皮下脂肪 皮膚の下に蓄積される脂肪細胞で、男性より女性に多く蓄積される傾向があります。

内臓脂肪 肝臓や臓器の間に蓄積される脂肪で、女性より男性に多く蓄積される傾向があります。

基礎代謝ポジション

前回、今回を比較することにより、基礎代謝量が増加(減少)した原因が、基礎代謝量によるものなのか体重の変化によるものなのかを検討することができます。

基礎代謝ポジション ★…今回 ●…前回 ■…標準



メタボリック指数(内臓脂肪VFR評価)

内臓脂肪レベル	評価	標準													
		7以下	8	9	10	11	12	13	14	15以上					
前回															
今回	7	■													

基礎代謝

	基準値	測定値	低い	やや低い	標準	やや高い	高い
基礎代謝率 (kcal/kg/day)	21.5	25.4					●
基礎代謝量 (kcal/day)	1440	1704					

体脂肪量左右バランス 体脂肪量上下バランス

加齢とともに腹部上半身に体脂肪が蓄積

理想型

腹部上半身蓄積型

サルコペニア ウォッチ

骨格筋量の減少は転倒や要介護、生活習慣病の悪化、認知機能低下などのリスクを高めます。

サルコペニア

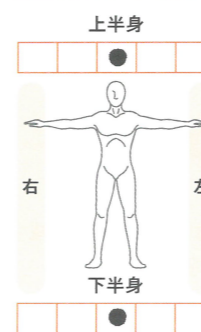
ギリシャ語で筋肉を表す「サルコ」と喪失を意味する「ペニア」を組み合わせた造語で、一定量以上に骨格筋量が減少した状態をいう。

骨格筋量指数 (skeletal muscle mass index)

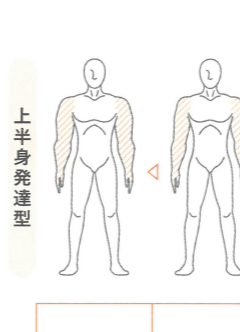
同性同世代平均骨格筋量	8.0 kg/m ²
あなたの骨格筋量	10.0 kg/m ²
サルコペニア基準	男性:<7.0kg/m ² 女性:<5.7kg/m ²
プレサルコペニア該当	あり ● なし

※上記「該当あり」で、以下に当てはまれば「サルコペニア」に該当。
①握力が男性<26kg、女性<18kg、②通常歩行速度が、分速48m以下

筋肉量左右バランス



筋肉量上下肢バランス



体重に占める下半身筋肉量の比率評価

(20歳時を100%としたときの同世代平均と現在のあなた)

