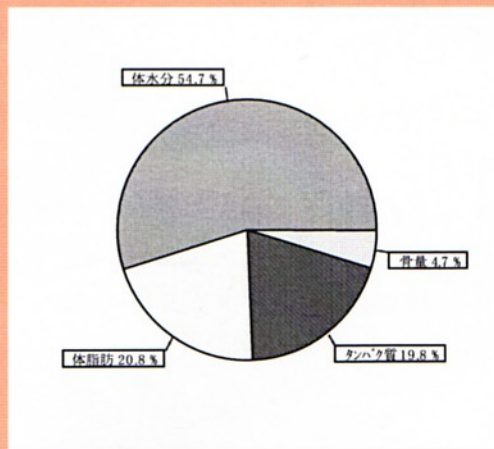


全身体組成測定結果表

体組成分析

体組成	初回	前回	今回
体水分 (L)	26.9		26.9
タンパク質 (kg)	9.7		9.7
骨量 (kg)	2.3		2.3
体脂肪量 (kg)	10.2		10.2



体水分量

子供は体重の75~80%近くが水分で、大人の場合は60%くらいが標準です。とともに水分量は減っていきます。体水分が足りないと、血流が悪くなって代謝が悪くなる・お肌のみずみずしさわれる・脱水症状で体調が悪くなるなどの問題が出てきます。

タンパク質量

人体はタンパク質が主成分で、体重の%を占めています。

骨量

骨の成分である骨基質と骨塩の総和。率により骨粗鬆症や骨折しやすくなります。

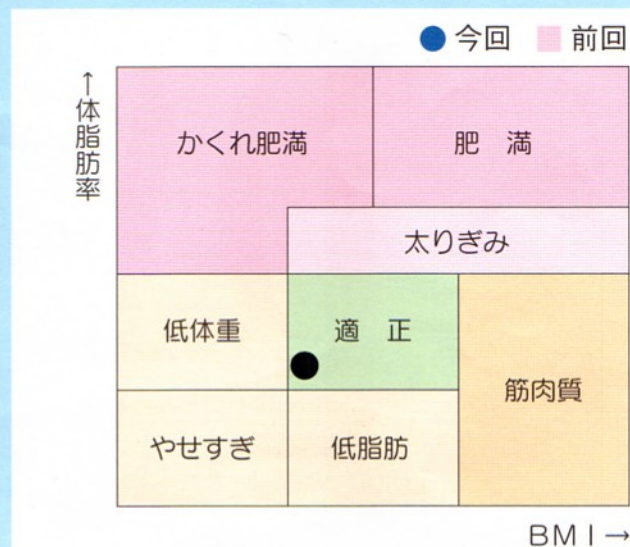
体脂肪量

脂肪量により、肥満、高血圧、糖尿病な生活習慣病につながる危険性が大きくなります。

体型分析

測定項目	初回	前回	今回
身長 (cm)	159.0		159.0
体重 (kg)	49.1		49.1
体脂肪量 (kg)	10.2		10.2
筋肉量 (kg)	36.6		36.6

測定項目	初回	前回	今回
B M I	19.4		19.4
体脂肪率 (%)	20.8		20.8
ウエストヒップ比	0.00		0.75



B M I 肥満度を調べる指数で国際的な指標として使われています。
 $< BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長}^2 (\text{m}) >$

体脂肪率 体重に占める脂肪の割合です。

ウエストヒップ比 (腹部脂肪率) 体内の腹部脂肪の分布状態を示す指標です。肥満のうちでも、特に腸の周りなどに内臓脂肪がたまった状態が「内臓肥満・腹部肥満」で、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病につながりやすいといわれています。

筋肉/体脂肪バランス

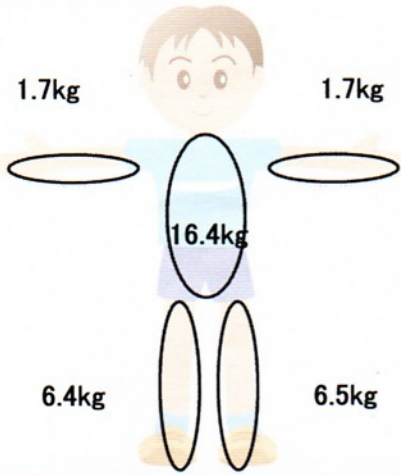
項目	測定値	筋肉/体脂肪バランス										
		低			適正				高			
体重 (kg)	49.1	60%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%	
筋肉量 (kg)	36.6	60%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%	
体脂肪量 (kg)	10.2	20%	40%	60%	80%	100%	150%	200%	250%	300%	350%	
体脂肪率 (%)	20.8	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	
		8%	13%	18%	23%	28%	33%	38%	43%	48%	53%	
											男	
											女	

■ 今回 ■ 前回

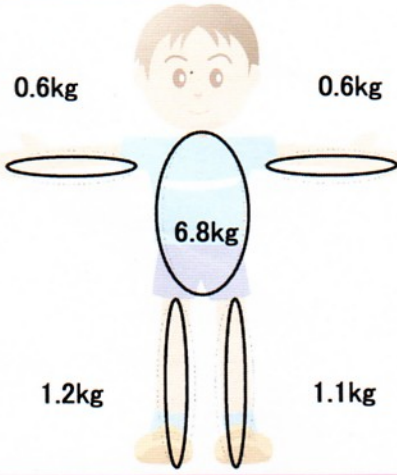
登録 No. 16966
 氏名 パジャ子
 性別 女
 生年月日 昭和 50 年 04 月 06 日 30 歳

今回測定日 平成 18 年 02 月 20 日 16 時 38 分
 前回測定日
 初回測定日 平成 18 年 02 月 20 日 16 時 38 分

筋肉量



体脂肪量



左右バランス

上半身バランス 50:50 下半身バランス 50:50

左右バランス

上半身バランス 50:50 下半身バランス 48:52

部位別筋肉量

	左	右
腕	2.0kg (今回) / 1.7kg (適正)	2.0kg (今回) / 1.7kg (適正)
胴体	16.4kg (今回) / 17.2kg (適正)	16.4kg (今回) / 17.2kg (適正)
足	6.1kg (今回) / 6.5kg (適正)	6.1kg (今回) / 6.4kg (適正)

部位別脂肪量

	左	右
腕	1.0kg (今回) / 0.6kg (適正)	1.0kg (今回) / 0.6kg (適正)
胴体	6.8kg (今回) / 6.1kg (適正)	6.8kg (今回) / 6.1kg (適正)
足	2.1kg (今回) / 1.1kg (適正)	2.1kg (今回) / 1.2kg (適正)

基礎代謝量 (BMR)

1278.4Kcal

一日必要カロリー

1917.5Kcal

おすすめカロリー

1969.2Kcal

基礎代謝量とは、人が何もしなくても消費されるエネルギー量のことです。1日の消費カロリーの6~7割を占めているといわれています。基礎代謝量が高いと摂取したカロリーをエネルギーとして活発に消費します。

おすすめ食品・サプリメント

アミノサプリ
 発汗など失われやすいアミノ酸やミネラルも補給ができます。スポーツの最中などは是非どうぞ!!!



アミノバリュー
 【BCAA】の独自の働きに着目し、より楽しくサポートするBCAA飲料です。



ヴァーム
 運動時のスタミナ維持や効率的なシェイプアップを求める方に運動前の飲用をお勧めします。



Be. Quarter
 健康的なダイエット法として大人気。爽やかなリンゴ味が、女性を中心に支持を集めています。



カルシウムパーラー
 カルシウムの人への吸収性が高く、食生活で不足しがちなカルシウムを摂取す



総合評価

体重調整

あなたの適正体重は52.7Kgです。+3.6Kg 体重調節をしましょう。理想体型になるために、筋肉量は+1.7Kg、体脂肪は +1.9Kg 調節を目標にしましょう。

バランス

適度な運動と栄養摂取に心がけましょう。筋肉と脂肪のバランスが取れるようにしましょう。

健康指数

★★★