

I.D. _____ 年齢 身長 体重 性別 測定日時
 38 175cm 100.3kg 男性 2021.1.11 18:55:58

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

😊: 良い ☹️: 普通 😞: 悪い

| | 測定値 | 標準範囲 | 低 | 標準 | 高 |
|--------------|----------|-----------|----------------------|----|----|
| 私の 体重 | 100.3 kg | 57.3~77.5 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | | ☹️ |
| 丈夫な体を作る 筋肉 | 36.3 kg | 8.8~35.2 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | ☹️ | |
| 肥満の原因となる 体脂肪 | 36.2 kg | 8.1~16.2 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | | ☹️ |

体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

理想的な体のためには

筋肉量を kg 調節してください。
 脂肪量は kg 調節してください。
 このとき、適正体重は kg になります。

現在の身体発達点数



部位別筋肉のバランスを調べましょう。

| | 低 | 標準 | 高 | Unit: % |
|----|--|---------|---|---------|
| 右腕 | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 | 3.71kg | | |
| 左腕 | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 | 3.46kg | | |
| 胴体 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 | 28.2kg | | |
| 右脚 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 | 10.21kg | | |
| 左脚 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 | 10.26kg | | |

体重からみた 筋肉発達程度

| 発達程度 | 評価 |
|---------|--------|
| 97.9 % | 😊: 標準 |
| 101.3 % | ☹️: 標準 |
| 101.9 % | ☹️: 標準 |

体の構成成分を見てみましょう。

私の基礎代謝量

| | 測定値 | 標準範囲 |
|----------------|---------|-----------|
| 私の体を構成している 体水分 | 46.8 kg | 37.9~46.3 |
| 筋肉を作る タンパク質 | 12.7 kg | 10.2~12.4 |
| 骨を丈夫にする ミネラル | 4.57 kg | 3.50~4.28 |

1754 kcal

2027 標準 2396

1日摂取エネルギー量の目安

2631~3508 kcal

*ミネラルは推定値です。

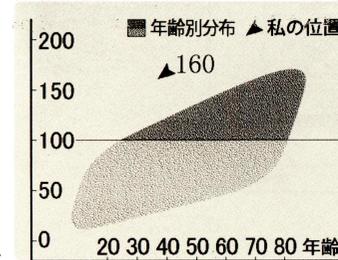
*身体活動レベルにより異なります。

体型をチェックしてみましょう。

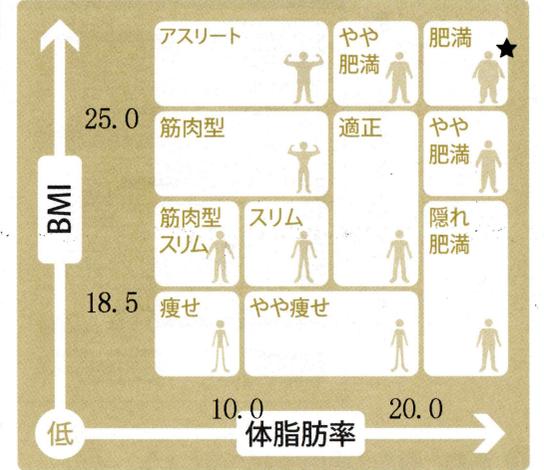
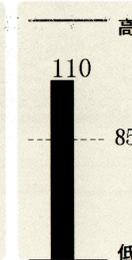
★今回 ○前回

| | 測定値 | 標準範囲 |
|------|------------------------|-----------|
| BMI | 32.8 kg/m ² | 18.5~25.0 |
| 体脂肪率 | 36.1 % | 10.0~20.0 |

内臓脂肪指数



腹囲



エクササイズプラン

1週間で実践できる運動を選択し、体重調節計画を立ててみましょう。

| 運動別エネルギー消費量 (時間: 30分、現体重: 100.3kg, 単位: kcal) | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------------|----------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|
| ウォーキング | ジョギング | 自転車 | 水泳 | 山登り | エアロビクス | | | | | | |
| 201 | 351 | 301 | 351 | 327 | 351 | | | | | | |
| 卓球 | テニス | サッカー | 剣道 | ゲートボール | バドミントン | | | | | | |
| 227 | 301 | 351 | 502 | 191 | 227 | | | | | | |
| ラケットボール | 空手 | スカッシュ | バスケットボール | 縄跳び | ゴルフ | | | | | | |
| 502 | 502 | 502 | 301 | 351 | 177 | | | | | | |
| 腕立伏せ | 腹筋 | ウェイトトレーニング | ダンベル体操 | 弾力バンド | スクワット | | | | | | |
| 上半身強化 | 腹筋強化 | 腰痛予防 | 筋肉強化 | 筋肉強化 | 下半身筋力維持 | | | | | | |

- 作成方法
- 上記の表はご自身が30分間運動したとき消費されるエネルギー量を表しています。
 - 実践できる運動を選択し、1週間分の消費量の合計を算出します。
 - 下記の計算法を利用して1ヶ月後の予想体重減少量を求めます。

$$1ヶ月後の予想体重減少量(kg) = 1週間分の消費エネルギー合計 \times 4 \div 7700$$

インピーダンス

| Z | RA | LA | TR | RL | LL |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| 20 kHz | 286.4 | 311.8 | 24.4 | 218.6 | 213.7 |
| 100 kHz | 255.1 | 280.1 | 20.5 | 188.6 | 184.5 |