

I.D. 年齢 身長 体重 性別 測定日時
 38 175cm 100.1kg 男性 2021.1.18 19:06:11

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	100.1 kg	57.3~77.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
丈夫な体を作る 筋肉	35.7 kg	23.8~35.2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
肥満の原因となる 体脂肪	36.9 kg	3.1~16.2	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。
 脂肪量を 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

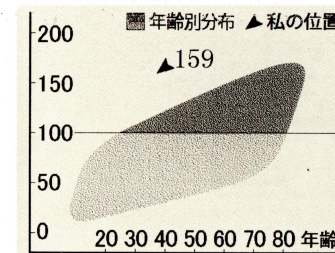


体型をチェックしてみましょう。

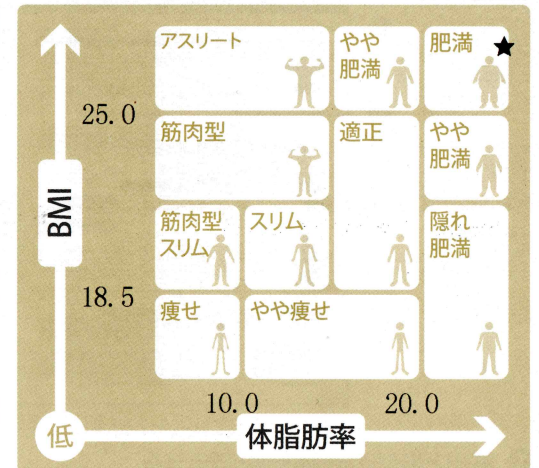
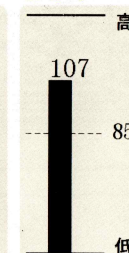
★今回 ○前回

	測定値	標準範囲
BMI	32.7 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	36.8 %	10.0~20.0

内臓脂肪指数



腹囲



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	3.54kg
左腕	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	3.26kg
胴体	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	27.2kg
右脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	10.26kg
左脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	10.36kg

体重からみた 筋肉発達程度

発達程度	評価
94.4 %	😊:標準
101.9 %	😊:標準
102.9 %	😊:標準

体の構成成分を見てみましょう。

	測定値	標準範囲
私の体を構成している 体水分	46.1 kg	37.9~46.3
筋肉を作る タンパク質	12.5 kg	10.2~12.4
骨を丈夫にする ミネラル	4.56 kg	3.50~4.28

*ミネラルは推定値です。

私の基礎代謝量



1日摂取エネルギー量の目安

2604~3472 kcal

*身体活動レベルにより異なります。

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:100.1kg、単位:kcal)

ウォーキング 200	ジョギング 350	自転車 300	水泳 350	山登り 326	エアロビクス 350
卓球 226	テニス 300	サッカー 350	剣道 501	ゲートボール 190	バドミントン 226
ラケットボール 501	空手 501	スカッシュ 501	バスケットボール 300	縄跳び 350	ゴルフ 176
腕立伏せ 上半身強化	腹筋 腹筋強化	ウェイトトレーニング 腰痛予防	ダンベル体操 筋肉強化	弾力バンド 筋肉強化	スクワット 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	299.6	331.1	24.0	214.2	207.4
100 kHz	268.3	298.9	20.4	184.7	178.7