

I.D. _____ 年齢 身長 体重 性別 測定日時

38 175cm **99.6kg** 男性 2021.1.24 18:56:02

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

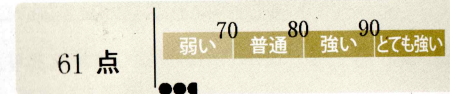
	測定値	標準範囲	標準範囲									
			低	標準			高					
私の 体重	99.6 kg	57.3~77.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
丈夫な体を作る 筋肉	36.0 kg	28.8~35.2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
肥満の原因となる 体脂肪	36.1 kg	8.1~16.2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* 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: %	評価
右腕				3.81kg	
左腕				3.53kg	
胴体				28.7kg	99.9% 標準
右脚				10.08kg	100.3% 標準
左脚				10.07kg	100.2% 標準

体重からみた
筋肉発達程度

発達程度 評価

体の構成成分を見てみましょう。

	測定値	標準範囲	2016	2382
私の体を構成している 体水分	46.4 kg	37.9~46.3	1741 kcal	
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	4.57 kg	3.50~4.28	2611~3482 kcal	

*ミネラルは推定値です。

私の基礎代謝量

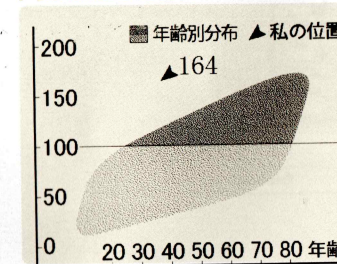
1日摂取エネルギー量の目安

*身体活動レベルにより異なります。

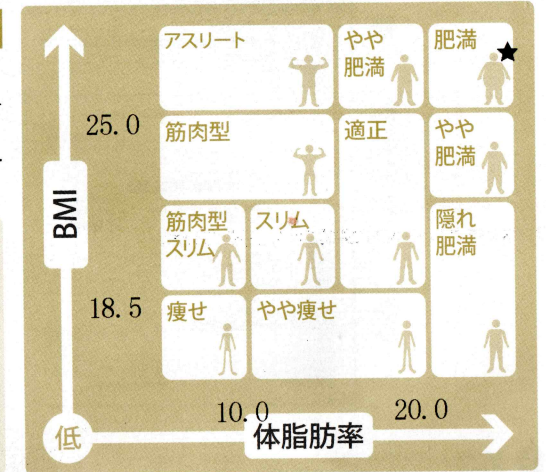
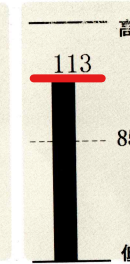
体型をチェックしてみましょう。

	測定値	標準範囲
BMI	32.5 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	36.3%	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: 99.6kg、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
199	349	299	349	325	349
卓球	テニス	サッカー	剣道	ゲートボール	バドミントン
225	299	349	498	189	225
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
498	498	498	299	349	175
腕立て伏せ	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 1. 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。
 2. 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。
 3. 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×4÷7700

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	279.0	305.2	25.7	228.6	226.9
100 kHz	247.8	274.4	22.1	195.5	194.3