

I.D. _____ 年齢 身長 体重 性別 測定日時
 38 175cm 99.6kg 男性 2021.1.31 18:55:22

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

😊:良い ☹️:普通 😞:悪い

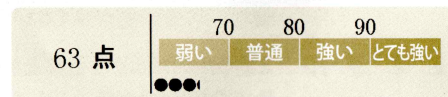
	測定値	標準範囲	低	標準	高
私の 体重	99.6 kg	57.3~77.5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☹️	😞
丈夫な体を作る 筋肉	36.4 kg	28.8~35.2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☹️	😞
肥満の原因となる 体脂肪	35.3 kg	8.1~16.2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☹️	😞

* 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



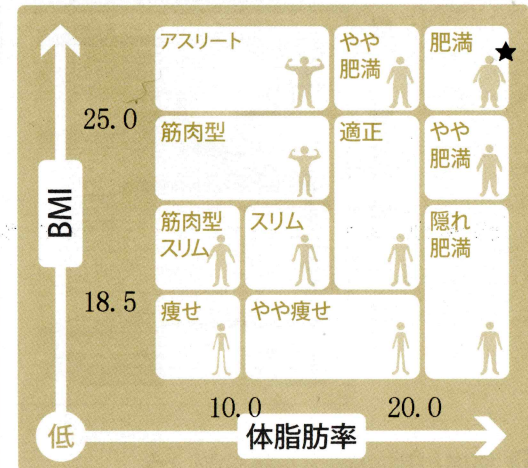
体型をチェックしてみましょう。

★今回 ○前回

	測定値	標準範囲
BMI	32.5 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	35.4 %	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	3.82kg		
左腕	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	3.51kg		
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	28.6kg		
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	10.13kg		
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	10.16kg		

体重からみた 筋肉発達程度

発達程度	評価
99.4 %	😊:標準
100.7 %	😊:標準
101.1 %	😊: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	47.0 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

2016 2382 kcal

1日摂取エネルギー量の目安 2640~3520 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。

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	卓球	テニス
199	349	299	349	325	349	225	299
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	腕立伏せ	腹筋
498	498	498	299	349	175	上半身強化	腹筋強化
サッカーク	剣道	ゲートボール	バドミントン	バドミントン	バドミントン	ダンベル体操	腰痛予防
349	498	189	225	225	225	筋肉強化	筋肉強化
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	スクワット	スクワット	下半身筋力維持	下半身筋力維持
299	299	349	175	175	175		

- 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。

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

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	273.7	302.2	24.1	219.6	215.8
100 kHz	244.6	273.7	20.7	188.9	185.3