

I.D. 年齢 身長 体重 性別 測定日時
 38 175cm 98.7kg 男性 2021.2.7 18:35:11

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	98.7 kg	77.3~77.5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
丈夫な体を作る筋肉	36.2 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	34.8 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



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	3.77kg		
左腕	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	3.47kg		
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	28.4kg		
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	10.09kg		
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	10.13kg		

体重からみた筋肉発達程度

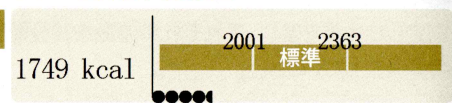
発達程度	評価
99.0%	😊:標準
100.7%	😊:標準
101.1%	😊:標準

体の構成成分を見てみましょう。

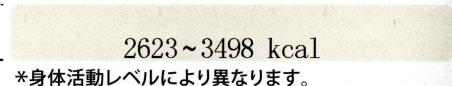
	測定値	標準範囲
私の体を構成している体水分	46.6 kg	37.9~46.3
筋肉を作るタンパク質	12.7 kg	10.2~12.4
骨を丈夫にするミネラル	4.57 kg	3.50~4.28

*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

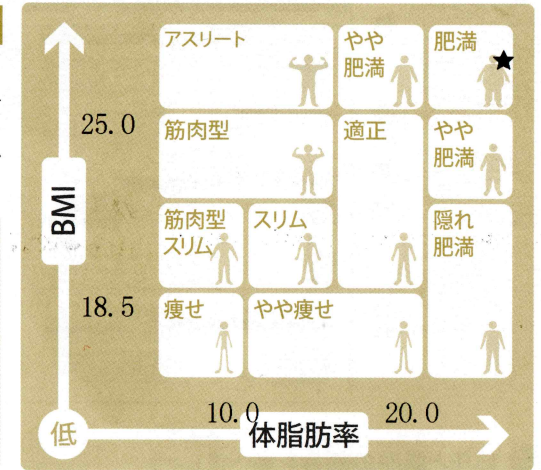
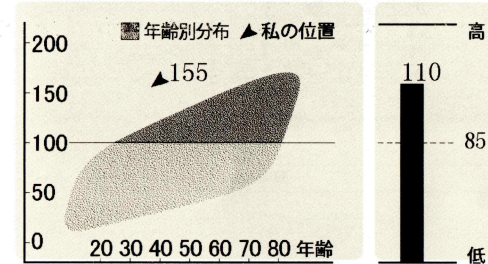


体型をチェックしてみましょう。

★今回 ○前回

	測定値	標準範囲
BMI	32.2 kg/m ²	8.5~25.0
体脂肪率	35.3%	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: 93.7kg、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	
197	345	296	345	322	345	
卓球	テニス	サッカー	剣道	ゲートボール	バドミントン	
223	296	345	494	188	223	
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	
494	494	494	296	345	174	
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 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	277.6	305.6	24.8	222.7	218.6
100 kHz	248.2	276.3	21.1	190.9	187.7