

測定日時	2019/11/02 16:38	性別	男性	年齢	42 才	身長	171.5 cm
ID	000000000012345	体型	<input checked="" type="checkbox"/> スタンダード <input type="checkbox"/> アスリート	着衣量	1.0 kg		

## ■ 全身チェック

	結果	標準範囲	体重に占める割合
<b>体重</b> Body Weight	<b>65.3 kg</b>	54.4- 73.2 kg	100 %
<b>脂肪量</b> Fat Mass	<b>13.7 kg</b>	7.0- 15.3 kg	21.0 %
<b>筋肉量</b> Muscle Mass	<b>48.9 kg</b>	47.8- 56.1 kg	74.9 %
<b>体水分量</b> Total Body Water	<b>34.9 kg</b>		53.4 %
<b>タンパク質量</b> Protein	<b>14.0 kg</b>		21.4 %
<b>推定骨量</b> Bone Mass / Mineral	<b>2.7 kg</b>	2.5- 3.2 kg	4.1 %

  

13.7 kg 脂肪量	2.7 kg 推定骨量	14.0 kg タンパク質量	14.8 kg 細胞外液量
----------------	----------------	-------------------	------------------

  
  

体重	除脂肪量	筋肉量	体水分量	細胞内液量
65.3 kg	51.6 kg	48.9 kg	34.9 kg	20.1 kg

## ■ BMI 基礎代謝量 体水分総合評価

**BMI** **22.2**  
 低体重 | 普通 | 肥満1 | 肥満2~

**基礎代謝量** **1420 kcal**  
 燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

**体水分量** **34.9 kg** **53.4 %**  
 細胞外液量 ECW **14.8 kg**  
 細胞内液量 ICW **20.1 kg**

**細胞外液率** **42.4 %**  
 35% | 40% | 45%

## ■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満			
	軽肥満	かくれ肥満	肥満型	かた太り
	+標準		標準	筋肉質
	-標準	運動不足		
やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質	
				筋肉量判定

## ■ 部位の分析

**筋肉総合評価** **SMI 7.89**

**25.7 kg 体幹部 (-4)**  
 四肢骨格筋量 23.2 kg  
 ASM/BW 0.36  
 MM/H<sup>2</sup> 16.63  
 MM/BW 0.75

左腕 **2.1 kg (-2)** | 右腕 **2.3 kg (-2)**  
 左脚 **9.3 kg (0)** | 右脚 **9.5 kg (0)**

**体脂肪総合評価** **全身体脂肪率 21.0%**

**24.0 % 体幹部 (-4)**  
**8.5 kg**

左腕 **20.1 % (0.6 kg +2)** | 右腕 **17.2 % (0.5 kg +1)**  
 左脚 **17.5 % (2.1 kg 0)** | 右脚 **16.6 % (2.0 kg -1)**

## ■ ボディバランス

**筋肉量左右バランスチェック**  
Muscle Mass Balance

**BIA Information**

	1kHz	5kHz	50kHz	250kHz	500kHz	1000kHz	Phase Angle
LH-F	698.7 -31.4	693.5 -32.2	608.5 -63.7	550.1 -62.8	624.1 -55.6	634.1 -52.6	-6.5
RL	256.6 -12.6	276.1 -14.0	238.4 -27.0	214.5 -19.5	241.6 -18.5	264.3 -17.6	-6.2
LL	287.6 -12.6	279.2 -14.2	242.0 -27.4	218.9 -20.2	225.3 -19.7	248.7 -18.0	-6.3
RA	344.2 -15.2	356.2 -16.2	316.0 -34.4	284.1 -36.7	296.3 -32.4	301.1 -36.9	-6.4
LA	381.9 -12.3	382.5 -16.2	343.4 -34.2	310.6 -39.4	325.7 -30.5	346.1 -38.8	-6.5
F-F	514.4 -27.3	561.3 -28.9	482.6 -55.5	430.8 -39.7	416.4 -35.2	437.3 -36.0	-6.6
RH-F	685.7 -31.0	676.2 -33.5	590.8 -64.8	532.4 -59.5	547.1 -58.2	541.9 -59.9	-6.7

## ■ 全身チェック

体重	測定した体重です。BMIが18.5～24.9になる値を標準体重範囲としています。
脂肪量	体内に含まれる脂肪組織の質量を示したものです。
筋肉量	姿勢を保ったり、心臓を動かしたりする筋肉組織（骨格筋、平滑筋、水分）の質量です。
体水分量	血液やリンパ液、細胞間液、内臓内液など、体内に含まれる水分量を表しています。
タンパク質量	筋肉量から水分量を引いた質量で、タンパク質が主になります。
推定骨量	骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。
除脂肪量	体重から脂肪量を引いた質量です。

## ■ BMI

「体重 (kg) / 身長 (m)<sup>2</sup>」で計算され、疾病リスクが低いのは「22」とされています。

## ■ 基礎代謝量(BMR) ★

基礎代謝とは「生きていくために最低限必要なエネルギーのこと」で、同じ体重でも筋肉量が多い人の方が基礎代謝は高くなります。ご自身の基礎代謝量を体重で割って、基礎代謝基準値と比較してみましょう。

年齢(才)	男性		女性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18～29才	24.0	1520	22.1	1110
30～49才	22.3	1530	21.7	1150
50～69才	21.5	1400	20.7	1100
70才以上	21.5	1290	20.7	1020

日本人の食事摂取基準 2015版

## ■ 体水分総合評価

体水分量	体水分は、細胞外液と細胞内液に大別することができますが、これらの割合は個人によって異なります。細胞内液と細胞外液は、細胞膜や血管壁を通じて細胞内外で水分の交換を行い、電解質バランスを平衡に保とうとしています。
細胞外液 ★	細胞の外側にある間質液や循環液（血漿、リンパ液）を含む水分のことです。浮腫とは細胞外液のうち間質液が病的に増加した状態と定義されます。
細胞内液 ★	細胞内に存在し、主体成分はカリウムです。筋肉量が減少すると細胞内液量が減少しますので、高齢者では低くなる傾向があります。
細胞外液率 ★	体水分に占める細胞外液量の割合を表します。細胞外液率は、一般的には体組成比率に依存することが知られており、肥満者ほど細胞外液の比率が高く、筋肉量の少ない小児や高齢者も細胞外液率は高くなる傾向にあります。

## ■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定 ★

体脂肪率と筋肉量を合わせて総合的に体型を評価しています。現状の体型を認識していただき、よりバランスのとれた体型を目指すための指標となります。

## ■ 筋肉総合評価

### ◎ 筋肉量判定

身長に対して筋肉量が多いか少ないかを判定します。筋肉量を身長<sup>2</sup>で割ることで、身長による差を標準化し9段階で判定します。(共通判定表)

### ◎ 部位筋肉量

部位ごとにどれだけ筋肉量があるかが分かりますので、トレーニングの結果や左右バランスを確認できます。身長に対して部位の筋肉量が多いか少ないかを9段階で判定します。(共通判定表)

## 共通判定表 ★ 全身筋肉量、部位筋肉量、部位体脂肪

少なめ	標準	多め
-4, -3, -2	-1, 0, +1	+2, +3, +4

## 筋肉量評価指数

四肢骨格筋量(ASM)	右腕、左腕、右脚、左脚筋肉量の合計値
SMI	四肢骨格筋量 / 身長(m) <sup>2</sup>
ASM/BW	四肢骨格筋量 / 体重(kg)
MM/H <sup>2</sup>	全身筋肉量 / 身長(m) <sup>2</sup>
MM/BW	全身筋肉量 / 体重(kg)

栄養評価などに用いることができます。

\*ASM : Appendicular Skeletal Muscle Mass  
\*SMI : Skeletal Muscle Mass Index  
\*MM : Muscle Mass

## ■ 筋肉量左右バランスチェック ★

腕と脚の左右筋肉量を比較して、その差が大きいとバーが傾きます(5段階)。からだの変調原因を予測したり、四肢のリハビリテーションなどの効果を評価する際も有効です。

## ■ 体脂肪総合評価

本当の「肥満」は体重だけでなく体脂肪率で判断します。体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。全身の体脂肪率判定基準は下の通りです。(18才以上)。

		やせ	-標準	+標準	軽肥満	肥満
男性	18-39才	11%未満	17%未満	22%未満	27%未満	27%以上
	40-59才	12%未満	18%未満	23%未満	28%未満	28%以上
	60才以上	14%未満	20%未満	25%未満	30%未満	30%以上
女性	18-39才	21%未満	28%未満	35%未満	40%未満	40%以上
	40-59才	22%未満	29%未満	36%未満	41%未満	41%以上
	60才以上	23%未満	30%未満	37%未満	42%未満	42%以上

WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法(二重X線吸収法)によって作成しました。

### ◎ 部位体脂肪

各部位に含まれる脂肪量とその割合です。どの部位が全身の体脂肪を押し上げているかを確認できます。部位ごとの体脂肪率は、性別ごとの平均値と比較して9段階で評価します。(共通判定表)

★…この項目については、17才以下の方は印字されません。