

# 結果を見て「気づき」しましょう！

※はかるタイミングにより結果は変動します。  
毎回、なるべく同じ条件で測定しましょう。

## ★ 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。

## ★ 体脂肪率

体重に対して脂肪がどれだけあるか、割合で示したものです。

## ★ 脂肪量

体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。

## ★ 除脂肪量

体重から脂肪を除いた重量です。

## ★ 筋肉量

脂肪量と推定骨量を除く組織量で、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、水分量)の重量です。

## ★ 体水分量

からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。

## ★ 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。

## ★ BMI

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算される値です。BMI = 22が一番病気になりにくいとされています。18.5～24.9が標準ですので、その中に入るように体重をコントロールしましょう。

## ★ 基礎代謝量

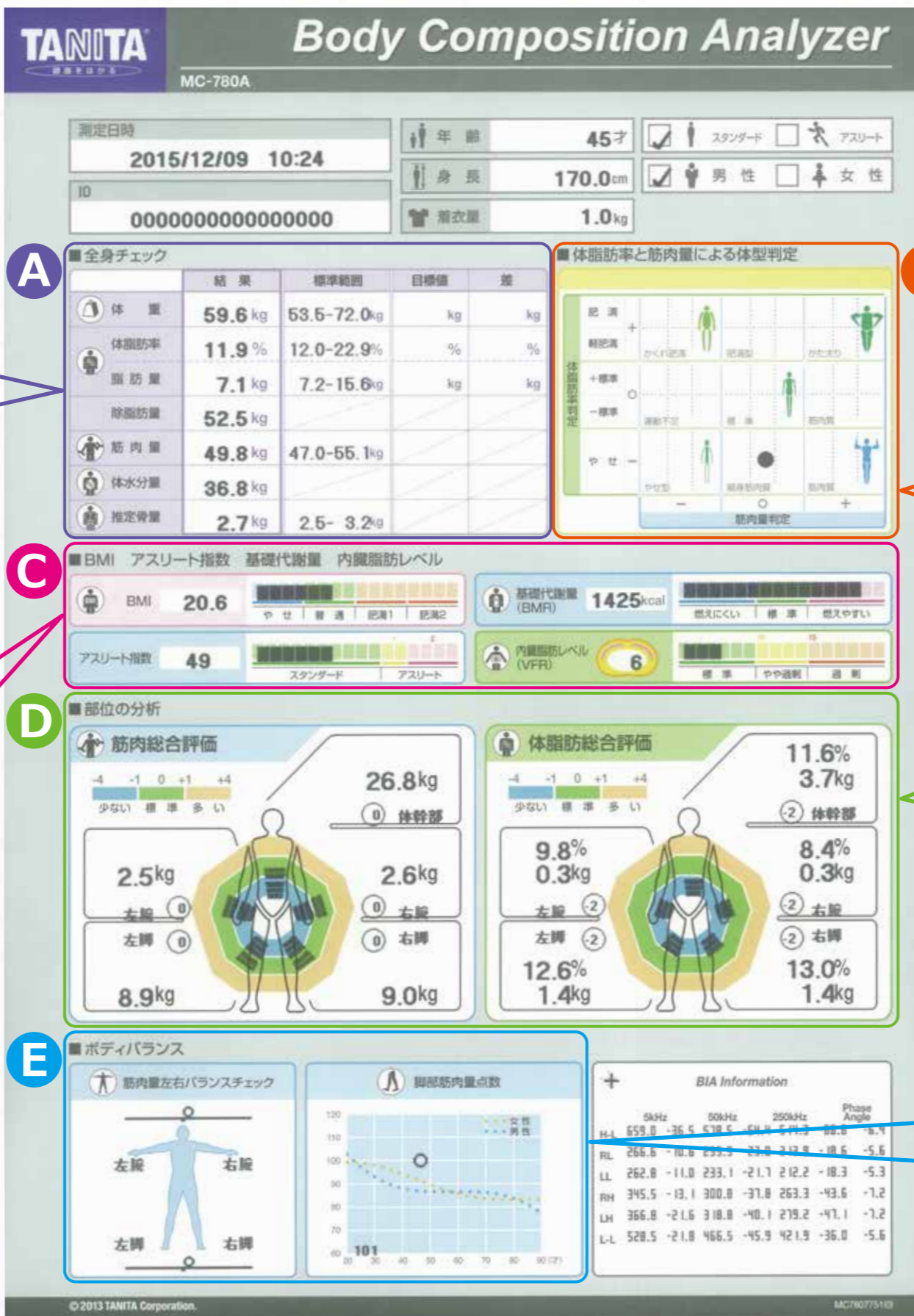
生きていくために最低限必要なエネルギーです。同じ体重でも筋肉量が多いの方が基礎代謝は高くなります。また、年齢が多くなると低くなります。50～69歳の男性の平均値が1350kcal、女性の平均値が1110kcalです。これに活動による消費カロリーを加えた総消費カロリーより多く食べると、体重が増えてしまいます。若いころより太りやすくなった気がするのは、基礎代謝量が減ったためです。(17歳以下の方は印字されません)

## ★ アスリート指数

測定者の体組成がどのくらいプロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています。70を超えるとアスリートと判定されます。(17歳以下の方は印字されません)

## ★ 内臓脂肪レベル

内臓のまわりについた脂肪の量を判定します。9以下が標準、10を超えると過剰となります。メタボリックシンドロームの判定基準となる内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>が内臓脂肪レベル10に相当します。内臓脂肪は女性より男性につきやすいですが、皮下脂肪より落としやすいと言われています。有酸素運動を心がけ、遅い時間に食事(アルコールも)をとらないようにしましょう。(17歳以下の方は印字されません)



## 正確な測定のポイント7項目

- 1 食後2時間を経過していること
- 2 測定前に排尿、排便を済ませる
- 3 運動直後の測定は避ける
- 4 脱水やむくみのある場合の測定は避ける
- 5 気温低下時や低体温時での測定は避ける
- 6 発熱時の測定は避ける
- 7 原則として入浴直後の測定は避ける

## 目指すのは「標準」「細身筋肉質」「筋肉質」です！

体脂肪率と筋肉量から、あなたの体型を判定します。(●があなたの体型判定結果です)  
体重が標準でも、実は「かくれ肥満」と判定されたり、「運動不足」と判定されたりしていませんか…?  
●が右下の方につくように頑張りましょう！

## ★ 部位別の筋肉量と脂肪率の評価です。

○の中の数字は  
同性別、同体格の人の平均と比べてどのくらいの筋肉や脂肪があるかを9段階(-4～+4)で示したものです。トレーニングの結果や左右のバランスを確認できます。(17歳以下の方は印字されません)

筋肉量が減ると基礎代謝量が減るため、脂肪が蓄積しやすくなります。また、筋肉量が減ると骨量も減少することがわかっています。美容と健康のために、筋肉量にも注意しましょう。

## ★ 筋肉量左右バランスチェック

腕と脚の左右の筋肉量を比較して、その差が大きいと○の位置が傾きます。左右バランスよく筋力をつけられるよう、トレーニングをしましょう。(17歳以下の方は印字されません)

## ★ 脚部筋肉量点数

左下に示される数字(見本では101です)です。体重に占める脚の筋肉量の割合を点数で表しています。90以上で合格です。点数が低いと、脚の筋肉量が減少している恐れがあり、転倒の原因になったり、歩く速度が低下して、日常生活に支障が生じやすくなります。(17歳以下の方は印字されません)