

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	73.7 kg	51.6~69.8	1 2 3 4 5 ☹️ 7 8 9 10		
丈夫な体を作る 筋肉	25.0 kg	23.2~28.4	1 2 3 4 😐 5 6 7 8 9 10		
肥満の原因となる 体脂肪	27.9 kg	12.1~19.4	1 2 3 4 5 6 ☹️ 8 9 10		

理想的な体のためには

筋肉量を **+0.9** kg 調節してください。
脂肪量を **-13.9** kg 調節してください。
このとき、適正体重は **60.7** 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	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240			2.10kg
左腕	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240			2.10kg
体幹	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			19.6kg
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			7.54kg
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			7.64kg

体重からみた 筋肉発達程度

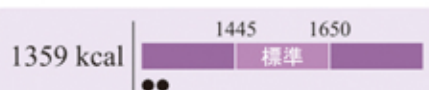
発達程度	評価
86.1%	☹️: 弱い
96.8%	😊: 標準
98.1%	😊: 標準

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	33.4 kg	31.0~37.8
筋肉を作る タンパク質	9.0 kg	8.3~10.1
骨を丈夫にする ミネラル	3.47 kg	2.85~3.50

* 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

2038 ~ 2718 kcal

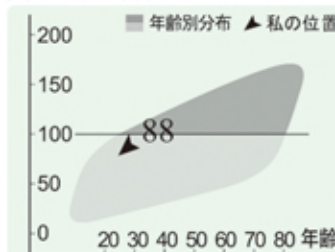
* 身体活動レベルにより異なります。

体型をチェックしてみましょう。

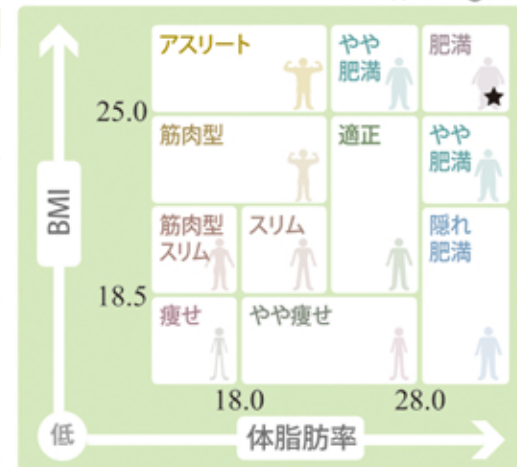
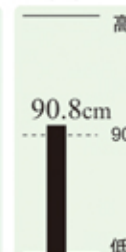
★今回 ○前回

	測定値	標準範囲
B M I	25.5 kg/m ²	18.5 ~ 25.0
体脂肪率	37.8%	18.0 ~ 28.0

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: 73.7 kg、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
149	260	223	260	244	260
卓球	テニス	サッカー	剣道	ゲートボール	バドミントン
167	223	260	372	142	167
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
372	372	372	223	260	132
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
- 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。
 - 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。
 - 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。

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

メモ

- 収縮期血圧: 98 mmHg
- 拡張期血圧: 67 mmHg
- 脈拍数: 67 bpm

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	443.8	444.0	29.0	340.7	330.6
100 kHz	407.3	408.8	26.6	299.5	289.8