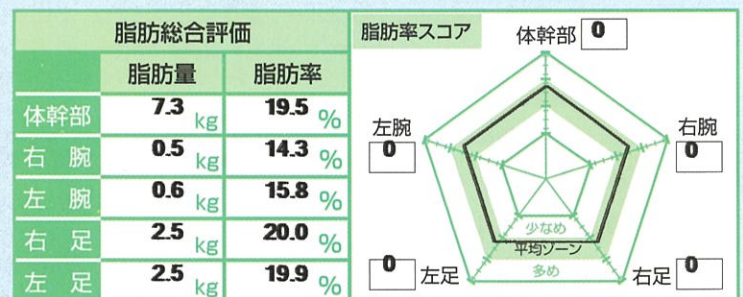
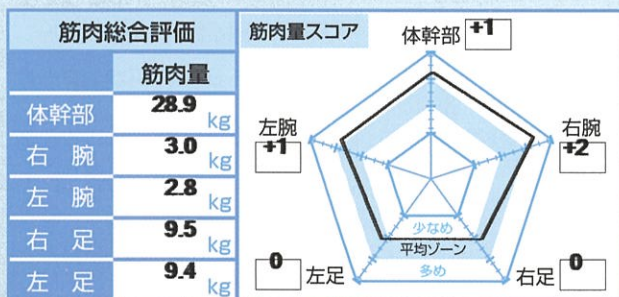
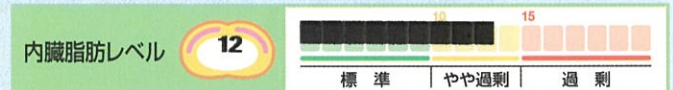
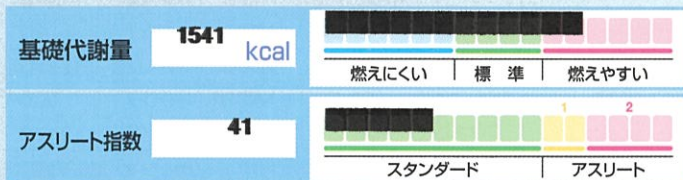
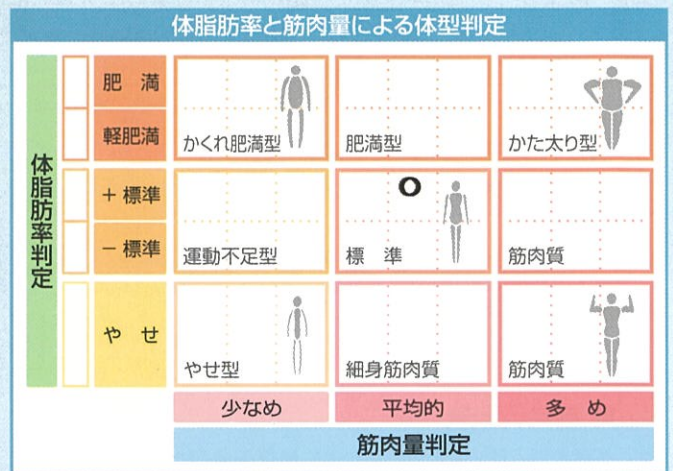


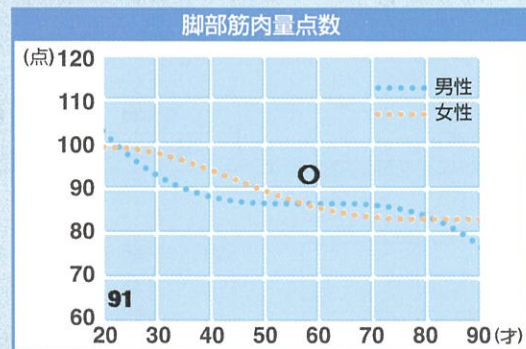
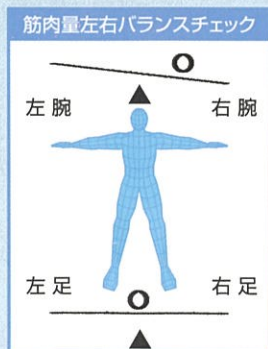
ID	0000000000000000	氏名	ゲスト	測定日時	2020/01/07 10:58
年齢	才	性別	スタンダード	施設名	
身長		cm	着衣量	1.0	kg

全身チェック

	今回の測定値	前回値	初回値	標準
体重	69.9 kg	kg	69.9 kg	64.4
体脂肪率	19.2 %	%	19.2 %	18.0
脂肪量	13.4 kg	kg	13.4 kg	11.6
除脂肪量	56.5 kg	kg	56.5 kg	52.8
筋肉量	53.6 kg	kg	53.6 kg	
体水分量	40.2 kg	kg	40.2 kg	
体水分率	57.5 %	%	57.5 %	
BMI	23.9		23.9	22
推定骨量	2.9 kg	kg	2.9 kg	
血圧	最高	mmHg	mmHg	mmHg
	最低	mmHg	mmHg	mmHg
	脈拍数	/分	/分	/分

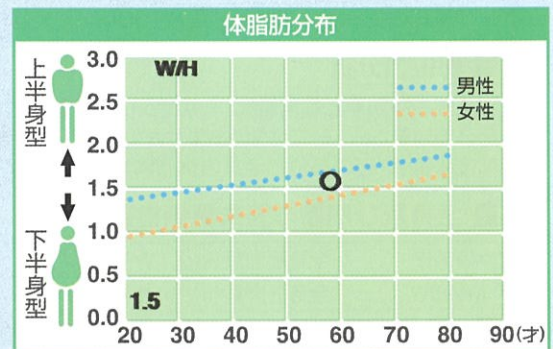


同性別、同体格の人の平均と比較して評価したものです



左右の筋肉のつき方を評価したものです

体重に占める脚部の筋肉量の割合を評価したものです。



体幹部脂肪量を下肢脂肪量で割ったものです



	測定日時	体重(kg)	体脂肪率(%)	アスリート指数
今回	2020/01/07 10:58	69.9	19.2	41
前回	2020/01/07 10:58	69.9	19.2	41

■ 全身チェック

標準体重	BMIが22になる値を標準体重としています。
体脂肪率	体重に対して脂肪がどれだけであるかを示したものです。
脂肪量	からだの脂肪分だけの重さを表したものです。
除脂肪量	体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分(筋肉、水分、骨など)の重さです。
筋肉量	脂肪量と骨塩量を除く組織量のことで、表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋(内臓など)と体水分量を含んだ値です。
体水分量	からだの水分量のことで、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。
BMI	「体重(kg) / 身長(m) ² 」で計算され、疾病が少ないのは「22」とされています。
推定骨量	骨全体に含まれる骨塩量を推定します。

*標準はスタンダードモード用のものですのでアスリートの場合は参考にしてください。

■ 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。

体重だけでは見分けられない体組成が一目瞭然です。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。

18才以上の体脂肪率判定基準は右の通りです。

		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。

■ 基礎代謝量 ★

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。

基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて、基礎代謝を「燃えにくい - 標準 - 燃えやすい」で表示します。

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

【性別・年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量の平均値】 参考/2015年 厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

■ 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。

*アスリート指数が「アスリート」域に達した方は体型選択を「アスリート」にして測定ください。アスリート1、アスリート2共アスリートの分類ですが、アスリート2はプロスポーツ選手などからだの質に特に適合を示しています。

*アスリート指数は微細な変化を数値化しているため、日内変動や運動・体調などの変化に敏感に反応します。従って、境界域にある方はカテゴリー間の移行が頻繁に起こることがございます。測定条件を一定にしても移行が頻繁な場合は、スタンダードモードでの測定をお勧めします。

アスリート指数	カテゴリー
20~69	スタンダード
70~79	アスリート1
80~120	アスリート2

■ 内臓脂肪レベル ★

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のことで、1~59でレベル表示します。

医学的には、腹部X線-CT画像による実測値で100cm²を超えていると、生活習慣病を引き起こす可能性が高いといわれています。

レベル10がおよそ内臓脂肪断面積100cm²に相当します。

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9以下	10~14	15以上

■ 部位の分析

部位別の脂肪率と筋肉量を、-4から+4の9段階で評価します。

部位筋肉量: トレーニングの結果や左右バランスを確認できます。

部位体脂肪: どの部位が全身の体脂肪率を押し上げているかなどを確認できます。

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

■ 全身及び四肢の筋肉評価指数 ★★

MM/H ²	全身筋肉量(kg) / 身長(m) ²
MM/BW	全身筋肉量(kg) / 体重(kg)
SMI*	右腕、左腕、右脚、左脚筋肉量合計値(kg) / 身長(m) ²
ASM/BW**	右腕、左腕、右脚、左脚筋肉量合計値(kg) / 体重(kg)

*SMI : 右腕、左腕、右脚、左脚の筋肉量の合計を、身長²で割って補正した指数です。(Skeletal Muscle Mass Index)

**ASM : 右腕、左腕、右脚、左脚の筋肉量の合計です。(Appendicular Skeletal Muscle Mass)

■ 筋肉量左右バランスチェック ★

腕と足の左右筋肉量を比較して、その差が大きいと、やじろべえが傾きます(5段階)

バランスチェックは、身体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にも有効です。

■ 脚部筋肉量点数 ★

脚点(脚部筋肉量点数)とは、体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのか点数で表示したものです。

脚の筋肉量が減少すると、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。

90~150点	良い
80~89点	やや低い
50~79点	低い

■ 体脂肪分布 ★

体幹部の脂肪量を下肢の脂肪量で割ったもので、上半身と下半身のどちらに脂肪が多くついているかを判断できます。

特に中高年の男性は、加齢とともにお腹回りに脂肪が付きやすくなりますので注意が必要です。

★…この項目については、17才以下の方は印字されません。標準値は体脂肪率のみ表示されます。

★…この項目はMC-980A plusで測定する場合のみ印字されます。