

I.D. 123 年齢 身長 体重 性別 測定日時
25 155.4cm 47kg 女性 2009.07.10/09:37

水光会 健康増進クリニック
0940-34-3135

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

	測定値	標準範囲	低	標準	高
私の 体重	47.0 kg	43.1~58.3	1 2 3	5 6 7 8 9 10	
丈夫な体を作る 筋肉	19.4 kg	19.1~23.3	1 2 3	5 6 7 8 9 10	
肥満の原因となる 体脂肪	10.7 kg	10.1~16.2	1 2 3	5 6 7 8 9 10	

: 良い : 普通 : 悪い

自分の体型を評価してみましょう。

	測定値	標準範囲	BMIで見た体型	体脂肪率で見た体型
体重と身長で見る肥満度 BMI	19.5 kg/m ²	18.5~25.0	標準型	スリム型
脂肪の割合で見る肥満度 体脂肪率	22.7%	18.0~28.0		

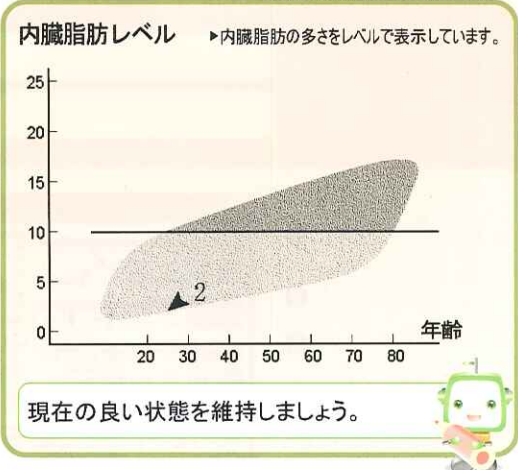
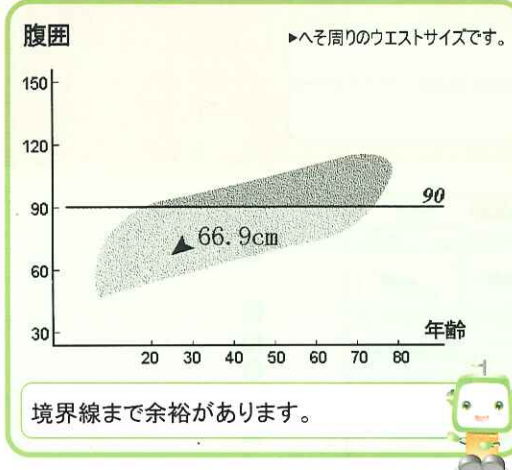
体の構成を見てみましょう。

	測定値	標準範囲	栄養評価
私の体を構成している 体水分	26.6 kg	25.8~31.6	むくみ <input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> やや高い <input type="checkbox"/> 高い
筋肉を作る タンパク質	7.1 kg	6.9~8.5	タンパク質量 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
骨を丈夫にする ミネラル	2.64 kg	2.39~2.93	ミネラル量 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
余ったエネルギーを保存する 体脂肪	10.7 kg	10.1~16.2	脂肪量 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足 <input type="checkbox"/> 過多

部位別筋肉の発達状況を調べましょう。

	低	標準	高	Unit:%	身体バランスチェック
右腕	40 60 80 100 120 140 160 180	1.49kg			上半身バランス <input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
左腕	40 60 80 100 120 140 160 180	1.46kg			下半身バランス <input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140	14.9kg			上下バランス <input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140	5.45kg			身体強度チェック
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140	5.46kg			上半身強度 <input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 発達 <input type="checkbox"/> 弱い
					下半身強度 <input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 発達 <input type="checkbox"/> 弱い
					筋肉強度 <input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い

メタボリック 情報を見てみましょう。



身体サイズを確認してみましょう

左	右	Unit:cm	周囲長	平均値
A	くび	28.3	31.4	
B	むね	78.6	82.2	
C	お腹	66.9	74.5	
D	おしり	85.1	90.8	
E	右腕	25.0	25.5	
F	左腕	24.9	25.5	
G	右太もも	46.8	47.2	
H	左太もも	46.9	47.2	

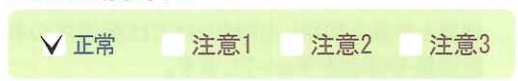
基礎代謝量



フィットネススコア



生活習慣評価



理想的な体成分バランスを持つために

筋肉量を **+2.7** kg 調節し、脂肪量を **+1.0** kg 調節してください。
このとき、適正体重は **50.7** kg になります。

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	453.5	460.4	26.5	285.6	286.5
50 kHz	409.8	418.6	23.2	258.8	257.4
250 kHz	373.6	382.6	19.8	233.7	231.9