

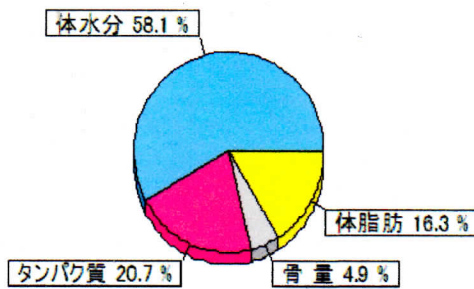
体組成測定結果

I D 氏名 年齢 性別 身長 今回測定日 前回測定日

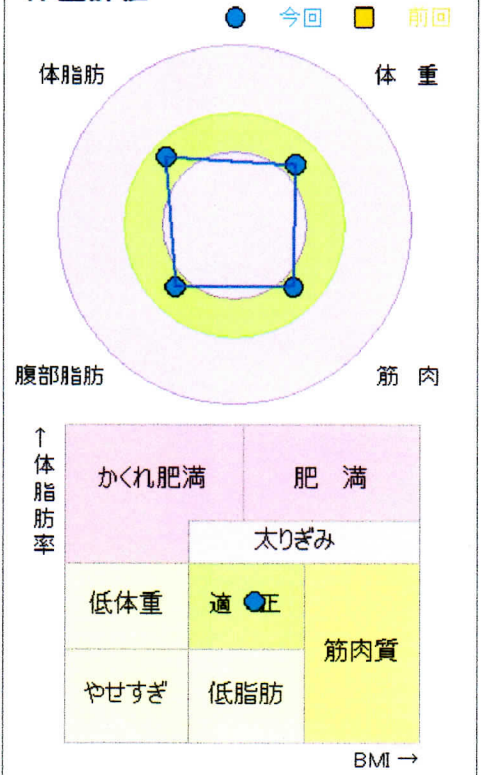


体組成分析

体組成	前回	今回
体水分 (%)	0.0	34.3
タンパク質 (kg)	0.0	12.2
骨量 (kg)	0.0	2.9
体脂肪量 (kg)	0.0	9.6



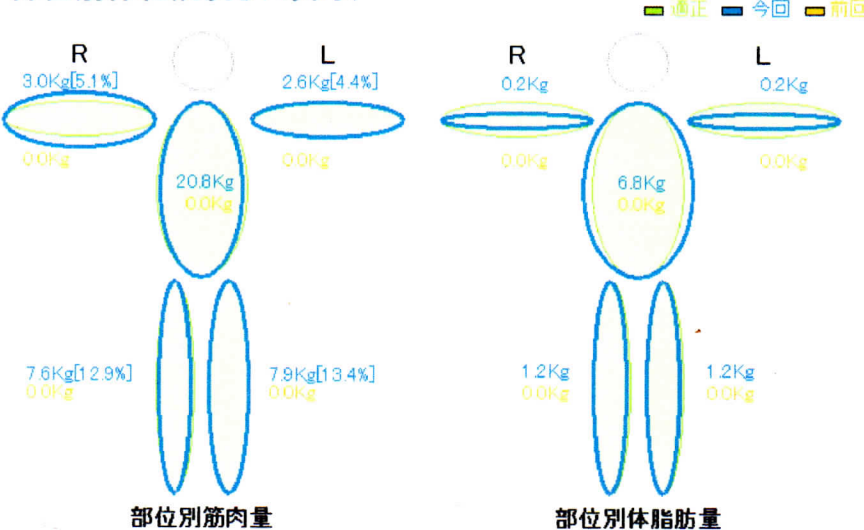
体型評価



筋肉/体脂肪バランス

項目	測定値	低										適正										高																				
		60%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%	60%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%	20%	40%	60%	80%	100%	150%	200%	250%	300%	350%	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	男			
体重 (kg)	59.0 0.0	[Progress bar]										[Progress bar]										[Progress bar]																				
筋肉量 (kg)	46.5 0.0	[Progress bar]										[Progress bar]										[Progress bar]																				
体脂肪量 (kg)	9.6 0.0	[Progress bar]										[Progress bar]										[Progress bar]																				
体脂肪率 (%)	16.3 0.0	[Progress bar]										[Progress bar]										[Progress bar]																				女

部位別体組成及びバランス



参考事項

項目	前回	今回	適正值	増減
BMI	0.0	21.2	21.8	0
腹囲	0	75	85未満	0
ウエストヒップ比	0.00	0.00	0.80~0.90	0
基礎代謝量	0.0	1578.2	1599.9	0
一日必要カロリー	0.0	2367.4	2398.3	0
細胞外液比	0.0%	32.1%	30~35%	0%

項目	前回	今回	増減
腹部脂肪レベル	0.00	0.83	0
皮下脂肪レベル	0.0	4.9	0
内臓脂肪レベル	0.0	2.6	0
VSR	0.0	0.5	0

総合評価

体重調節 及び アドバイス	あなたの適正体重は 60.5kg です。+1.5kg 体重調節をしましょう。 理想体型になるために、筋肉量は +2.0kg、体脂肪は -0.5kg 調節を目標にしましょう。 まず [100kcal/回] の消費カロリーを目標に運動を実行しましょう。	健康指数 75 0 100
	適度な運動と栄養摂取を心がけましょう。筋肉と脂肪のバランスが取れるようにしましょう。 正しい食習慣を維持し理想的な体型を維持しましょう。 ※ 結果内容に関する詳細はスタッフにお問い合わせください。	