

基本情報

年齢	38	歳
性別	男	
身長	171.5	cm
体重	67.4	kg
体脂肪量	11.6	kg
筋肉量	26.2	kg

体型情報

BMI	22.9
体脂肪率 (%)	17.2 %
内臓脂肪断面積指数	65 cm ²
基礎代謝量基準値	1503 kcal
基礎代謝量測定値	1576 kcal
推定骨量	2.7 kg

BMI
国際的に利用されている体型指数です。

体脂肪率
あなたの体重に占める脂肪の割合です。

内臓脂肪断面積指数
ウエスト部分の断面において内臓脂肪の面積がどれくらいあるかを表した指数です。
この測定装置では推定値を利用しているため、**80 cm²**を肥満との境界線として考えてください。

基礎代謝量基準値
年齢・体重・性別から算出された基礎代謝量です。

基礎代謝量測定値
今回測定されたあなたの基礎代謝量です。

推定骨量
今回の測定によって推定されたあなたの骨の重さです。

筋肉から見たあなた

総合レベル **6**

筋肉レベル

低い ← 標準 → 高い

左側	腕の筋肉量	右側
1.7 kg	バランス	1.8 kg
脚の筋肉量		
6.7 kg	バランス	7.1 kg
体幹の筋肉量		
8.9 kg		

脂肪から見たあなた

総合レベル **3**

脂肪レベル

低い ← 標準 → 高い

左側	腕の脂肪率	右側
17.8%	バランス	17.8%
脚の脂肪率		
17.6%	バランス	18.6%
体幹の脂肪率		
16.8 %		

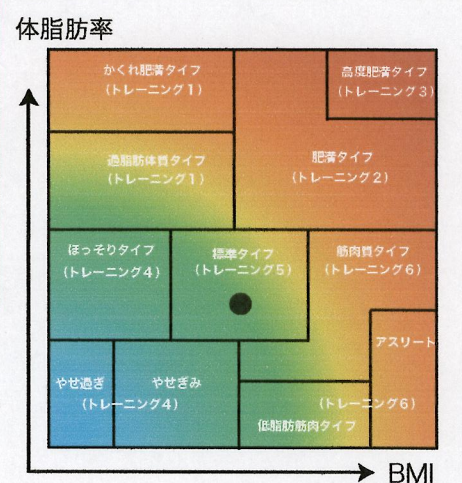
内臓脂肪から見たあなた

総合レベル **4**

内臓脂肪レベル

低い ← 標準 → 高い

あなたのトレーニングマトリクス



あなたは脚に対して腕の筋肉量が と思われます。
少ない 良い 多い

あなたは体幹に対して四肢の筋肉量が と思われます。
少ない 良い 多い

あなたの体組成は脂肪燃焼効率が と思われます。
悪い ← 標準 → 良い

あなたの大きな体成分は **60.7** **17.2** **4.0** の割合 (%) です。
水分 脂肪 骨

あなたの体組成分析はいかがでしたか？
体脂肪が燃えやすい体組成でしたか？
人体は水分・たんぱく質・脂肪・骨などで形成されており、これらの成分の相互バランスは健康のための必須条件ともいえます。
アンバランスは各種の成人病・肥満・むくみなどの原因になります。
健康な成人は水分56～68%・脂肪12～23%・骨3～6%の一定の割合を保っています。
筋肉が少ない方は筋力トレーニングを、脂肪が多い方は有酸素トレーニングを重点的に行ってください。
また、筋肉の左右バランス・上下バランス・体幹と四肢のバランスなどの改善については指導にあたるトレーニングコーチにご相談ください。